

non-n
特別付録
デジカメも入っちゃう!
可愛いハートチャームつき!
肌触りがいい!
スージー・ズー
Suzy's Zo
ブーフのふわふわポー
12.5
VOL.23 DECEMBER 2009
特別定価 550YEN
ジュエリー3本立て♥
1 ALL通販OK! モデルコラボの姫ジュエリー
2 憧れTIFFANY & Co.の新作スクープ
3 恋する季節のきらめきジュエリー
大人気連載
嵐
boy's int
水嶋
臼田あさ美 南明奈
矢野未希子 岸本セシル&超
おしゃれセレ
7daysパパラッ
デニムでTOKYO
本命彼
「コレ着て♥」リクエス
ニーハイブーツで最高
冷え取り下着がおしゃれ
成功した人の手帳、
カレの真実を3秒で見抜く!
ナチュラルなのにまるで別
激変メイクSHO
cover girl
矢野未希子
とじ込み保存版
3週間で−5c
腕を組んで歩くだけ
太ももヤセBOO
Before After!
着こなし劇的スペシャル!
1 人気スタイリストが「旬服悩み」56を解
2 −3kg! スーパー着やせニット11



その美しさ、宝石級。「透明発光パール*」のクリアな輝き。

目指したのは、にごりなく透きとおる宝石の透明感。「透明発光パール」。
それは、"輝きのコフレドール"が実現した特別な光。きらめきのヴェールをのせた目もとは、
瞬きするたび光り華やぐまなざしに。うるおいのツヤに包まれた唇は、
優しく輝くやわらかな表情に。新しい輝きがかなえる大人の可愛らしさをあなたへ。

コフレドール　ジュエルシャスアイズ 5種　アクアルージュ 12色　［12月新発売］

＊透明発光パール：合成金雲母・酸化チタン・酸化スズ

Makeup data：ジュエルシャスアイズ 04 アンバーベージュ　アクアルージュ PK-247

COFFRET D'OR

Kanebo


カガヤキ、100カラットフェイス。
最新商品情報やオリジナルコンテンツが充実。
← コフレドールモバイルサイト
お問い合わせ 0120-518-520（土日・祝日を除く 9:00～17:40）
http://www.coffretdor.jp
19page.com


au by KDDI
チャレンジの先に、新たなバリューを
Create it!
STYLE × SLIDE!
嵐のスペシャルサイト公開中!
詳しくは au ハッピー? で検索。


いっちゃえば
ノーベル賞
すごいコト！ 両方とも税金がかかりません♪
年末ジャンボ 3億円・1億円
1等・前後賞合わせて
2等
第573回全国自治宝くじ
1枚300円
発売期間：11/24(火)～12/22(火)●抽せん日12/31(木)
期限迫る！
昨年の年末ジャンボ（第550回全国自治宝くじ）1等2億円×3本、2等1億円×9本が
未換金。●1等（2億円）…13組191717番×3本●1等の前後賞
716番×7本、13組191718番×8本●2等（1億円）…11組146858番×4本、
成21年9月13日現在の未換金分です。●その他の宝くじの賞金についても
昨年の年末ジャンボ
当せんはしっかり調べて、しっかり換金。
●宝くじの収益金はみなさまの身近なところで役だっています。
●外国発行の宝くじを、日本国内において購入することは、法律で禁止されています。
財団法人 日本宝くじ協会
http://www.jla-takarakuji.or.jp
19page.com





2009 December 12/5
non-no
http://non-no.shueisha.co.jp/
vol. 23



Cover
撮影／柴田文子（エトレンヌ） ヘア&
村未幸（ロライマ） スタイリスト／笠
デル／矢野未希子 ロゴデザイン／
紙デザイン／村沢尚美

ワンピース¥18900／DraSTic(RYZA
ネックレス¥29400・星ネックレストップ
ロングチェーン¥22050／リトル エン

Art Director
村沢尚美

Designer
宮崎恭子 青木亮太 佐藤彩 新井
関根僚子 冨田美帆

Contents



©Suzy Spafford 2009 Licensed by PLAZA



クリスマス
スペシャル通販
&プレゼント!

冬に可愛い真っ白のプチハート。
クリスマスのお願いを
ピュアなジュエリーに込めて

岸本セシル×Pauline

ボーリーヌ

ぷっくり白ハートネックレス

「唇のようなぷっくりとしたシルエットが可愛いでしょ！
冬の白ってロマンティックな気分になれる♡」

限定30個
¥12600

小さなハートは
白いサンゴ素材

アジャスターには
お花つき！

は大人可愛いジュエリーブ
ボーリーヌ」とコラボ！
でコロコロ転がる、丸みの
ートがたまらない。この冬
のモノトーンスタイルにも
材はチェーンがK10、ハー
がホワイトコーラル。チェ
長さは38㌢。ネックレス／
ーヌ　ワンピース￥12600
チュリーデュオ

実現。ノンノ限定デザインをall通販!

で冬のヒロイン♥

ノモデルズとの限定コラボで姫気分のスイートなジュエリーを特別に製作！　プレゼントもあるから見逃さないで！

柴田文子(エトレンヌ・モデル)　ケビン・チャン(物)　ヘア&メイク／中村未幸(ロライマ)　モデル／岸本セシル　古川美有(2人ともノンノ専属)　矢野未希子　森貴美子　田中美保
リスト・ヘアアクセ製作／笠原百合　岡安幸代(美保分)　構成・文／陶山真知子



スペシャル通販 購入方法

この特集の限定アイテムが買えるのはここだけ!

non·no s★mall

- パソコン・携帯電話で24時間注文が可能。
- どれも今回だけのスペシャルアイテム&数量限定なので、お早めに!

通販開始 11/20(金)12:00~

※売り切れ次第、販売を終了することがあります。
※商品不良、誤配送以外の交換はご遠慮ください。
※11/30まで、s★mallは送料無料キャンペーン中!

いつもより大人な表情に……
おしゃれを格上げしてくれる
デリケートなスイングネックレス

矢野未希子 m
~Mikiko Yano original design~

4粒ダイヤ チェーンネックレス

「私のオリジナルブランド。お守りのように毎日身につけてほしいから、できるだけシンプルにしました」

シンプルチェーンに
4粒のダイヤ入り

限定50個
¥9975

みっこプロデュースの「m
iko Yano original desig
からピンクゴールド加工を
ノン 限定バージョンのネ
スが登場! 揺れるチェー
ンプルで大人っぽい。素材
VER 925、ピンクゴールド
ェーン部分)。チェーンの
38ｾﾝﾁ。ネックレス/アイフ
(m ~ Mikiko Yano origi
sign~) ワンピース¥1344
SE BUD ピアス/本人私

人気モデルズ×ブランド、夢のコラボ

姫ジュエリー



ガーリッシュにもクールにも
気分を選ばないからいつも一緒。
プレートの星がマイステディ

森貴美子 × Yolk's Candy

ヨークス キャンディ

スターモチーフジュエリー

「ブランド名のヨークスは卵の"黄身"(きみ)。私の
大好きな星モチーフでノンノのためにデザインしたよ」

ネックレス
限定20個
¥13500

リングは
揺れるデザイン

プチサイズだから
重ねづけにも

ピアス
限定20個
¥7000

丸みのある星が
こだわり！

リング
限定20個
¥12000

森きみもオリジナルブランドをスタート！　手持ちのジュエリーにも合わせやすいシンプルなプレート型。素材はすべてK10YG。ネックレスのチェーンは40㌢、アジャスターで36㌢まで調節可能。ネックレス・リング・ピアス／ヨークス キャンディ(セルリア)　ワンピース(参考商品)／snidel ルミネ新宿2店

※リングは、8・10・12号サイズ。サイズが合わなかった場合はサイズ交換することが可能です。



乙女のためのオープンハートは
肌身離さず身につけて
恋のおまじないをかけたい！

古川美有×NOJESS

ノジェス

LOVE♥ダイヤつきネックレス

「ハートの形も“LOVE”のバランスも全部理想的！
私が今すぐ欲しいネックレスを考えました」



限定50個 ¥16800

LOVEの文字に
1粒のダイヤ入り

プチサイズなのに華やかなオーラを放つ、オープンハートは美有らしい上品なデザイン。手描き風のハートのアウトラインが最高可愛い！　素材はK10PG×ダイヤモンド、チェーンの長さは40cm。ネックレス／NOJESS
ワンピース¥17850／ミニマム（ナンシー）

ラ プレッツァ プラティーノのプラチナ・リボンネックレス

美保から50名にプレゼント!

ずっと愛せる上品な輝きが魅力のプラチナ・ネックレスを、ノンノ限定コラボで製作しました。お店では買えないノンノ・オリジナルのデザインを、今回は50名にスペシャルプレゼント！

大人可愛いプラチナ・ジュエリーブランド「ラ プレッツァ プラティーノ」に、ノンノだけのためにリボン型ネックレスをコラボオーダーしました。「肌の上でシックにきらめくスクエアなカットのチェーンや、ふっくらとした厚みのあるリボンが美保のお気に入り！」



プラチナの魅力 1
Pure
～純粋～

他の貴金属に比べて
プラチナ・ジュエリーは
純度が高いって知ってた？
まじりけがなく、ピュアな白が
本物の輝きを約束してくれます。

プラチナの魅力 2
Rare
～希少～

プラチナが産出される国、
そして採れる量もごくわずか。
特別な存在のプラチナを身に
つけて、大人への第一歩を！

プラチナの魅力 3
Eternal
～永遠～

日常生活の中で、変質、変色の
心配がなく、安心して毎日身につ
けられる。ステディなジュエリー
として愛用するのにぴったり！

プレゼント応募方法

ラ プレッツァ プラティーノのプラチナ・リボンネックレスを50名にプレゼントします!

応募のきまりは、122ページを見てね!

応募締め切り 12/3(木)24:00

※応募者多数の場合は厳正な抽選により、当選者を決定します。
賞品の発送は12月下旬の予定です。



限定50個 Present

上質なきらめきにうっとり！
純白のプラチナ・リボンは
いつまでも美しく輝き続ける……

特別なお呼ばれにも、デ
いにも、シンプルシック
ナの存在感がいつもあな
せてくれるはず。華奢な
可愛らしさもさりげなく
ネックレス（商品協力）
レス（ラ ブレッツァ プ
ノ） ワンピース¥10290
Co.新宿店



帽子は試着命なのです

合うサイズがないので、か
きたら買っちゃう。これ
ポート。ヘビロテ中」

スタイルUPの工夫もスゴイ

臼田あさ美のプチプリMIX!な7days

Profile ●うすだ　あさみ　1984年10月17日生まれ。CX系ドラマ『東京DOGS』にレギュラー出演中。1月には初主演の映画『ランブリングハート』も公開。私服のおしゃれっぷりに読者からのラブコールが殺到中の人気者♡



おしゃれ風だけど
マジメガネです!

▲「ダテじゃなくて、度が入った本気メガネは『レイバン』の。これ1つしか持ってません」





使わずに、毛束
と丸めてシュシ
だけ、が◎」



おだんごは無造作に♡



day2

「自転車かなり乗ってます。私物は電動なので(笑)、どこまでも行けちゃう」

「こんなマウンテンバイクだったらカッコいいんだけど(笑)。ポンチョとインは『X-girl』で。それぞれ¥31290・¥7140でした。イヤーマフは『SILAS&MARIA』。冬はアウターの色が暗いので、カラータイツをよく合わせます。ボルドーはコーデしやすくて便利/」アウター・Tシャツ・タイツ・靴・イヤーマフ／本人私物　パンツ¥4480／flower神南店

古着!



スニーカーマニア!

『NIKE』だけで30足くらいあるかも。これはチェック柄にひと目惚れ！　最近はIDのがほとんどです。



day3

「オフの日は家から一歩も出ないことも……。ひたすらゴロゴロです」

「雑誌を読んだり、DVDを見たりすることが多いかな。部屋は白壁に白いシャンデリアで、ベッドも白。なかなか女の子らしいです。ルームウエアは『ジェラート ピケ』が大好き！　毎シーズンたくさん買ってます」ポンチョ¥7770・Tシャツ¥4830・レギンス¥3990／ジェラート ピケ　シュシュ¥2520／snidelルミネ新宿2店



古着!

day1

「大きめシャツをワンピっぽく、にハマリ中。苦手のアメカジを克服/」

「チェックシャツとか、アメカジっぽい服が全然似合わなくて、ずっと苦手だったのに、オーバーサイズを一枚で着るっていう着こなしに目覚めてからは定番に。これは古着で、メンズもの。インにはショーパンをはいてます。ギター、実は持ってて弾けるんですよ。たまーに家でかき鳴らします(笑)」。黒タイツとブーツで足元はすっきりさせるのがバランスよく見せるコツ。シャツ・タイツ／本人私物　帽子¥2310・ブーツ¥36750／ハリウッド ランチ マーケット

シル&人気読モのこだわりコーデ技をのぞき見っ!

セレブの7days パパラッチ!

藤きよた(14ﾍﾟｰｼﾞ～15ﾍﾟｰｼﾞ)　MITSUO(16ﾍﾟｰｼﾞ～21ﾍﾟｰｼﾞ)　田淵佳恵
3ﾍﾟｰｼﾞ)　ヘア&メイク／田村直子(14ﾍﾟｰｼﾞ～15ﾍﾟｰｼﾞ)　佐々木シエラ
7ﾍﾟｰｼﾞ)　菊地美香子(No.9 18ﾍﾟｰｼﾞ～21ﾍﾟｰｼﾞ)　モデル／岸本セシル
専属)　田中美保　矢野未希子　スタイリスト／村田亜由美
5ﾍﾟｰｼﾞ)　立石和代(16ﾍﾟｰｼﾞ～17ﾍﾟｰｼﾞ)　笠原百合(18ﾍﾟｰｼﾞ～21ﾍﾟｰｼﾞ)　取材・
明枝(22ﾍﾟｰｼﾞ～23ﾍﾟｰｼﾞ)　撮影協力／Abbey☎03(5774)5774　シカ
表参道店　unmarble☎03(5474)3373　ULTRA©☎03(3796)
ワピーズ　EASE　プロップス ナウ



day5

「ファストファッション系も『ユニクロ』も古着も好き。着回し力を重視！」

「今年買ったものは、お値打ちアイテムばっかり。インに着た『ユニクロ』のTシャツも色違いでベージュと黒を持ってます。ストールとワンピは古着で、買い取ろうか迷い中……。古着選びで意外と大事なのが素材感。コットンとかウールだと、手持ち服と合わせても古着っぽさが悪目立ちしないです」Tシャツ／本人私物 ストール¥5980・ワンピース¥5580／flower神南店



冬のお気に入り靴見せて！

(右)『Cher』で買ったインポートのブーツは高かったけどひと目惚れ買い。(中)『UGG』は黒も愛用中。(左)トレンドのニーハイは『Lovefool』で今年購入。ミニボトムに合わせたい！



day6

「女優のお仕事とは違うファッション撮影も楽しんで頑張ってます」

「私服コーデの企画はうれしいけど物持ちがよくて、実はそんなに新しい服を買ってないから、大丈夫かな？って思うことも(笑)。ざっくりカーデは『Cher』で。インを薄くして、素材のMIX感が楽しいコーデに」カーディガン・タイツ・靴／本人私物 Tシャツ¥4200・インのワンピース¥13125／ハリウッド ランチ マーケット

ビームスで買った「ボサボ」♡

サボ、可愛いですよね。ボアつきなので、タイツと組み合わせると超あったか！



day4

「パーティーに行くなら今年は80's ノリで、キラキラにキメます！」

「華やかな集まりによく参加するほうでもなくて最近だと結婚式の二次会くらい。でも行くなら気分は80'sというか、マイケル・ジャクソン！キラキラの赤×黒がそれっぽいですよね(笑)」。帽子とブーツで、カジュアルMIXするのがあさ美流。帽子・ブーツ・ショートパンツ・タイツ／本人私物 ワンピース¥26250／ハリウッド ランチ マーケット

はきやすい『NINE』のブーツ

かなりヒールが高いけど、プラットフォーム型なので意外に楽。コーデの締め役として活躍してます。



プチプリアクセをポイントに！

▲原宿の雑貨屋さんで¥1000くらいで購入。今ハマってる、帽子に髪を入れるアレンジとも相性◎！





day7

「絶賛ドラマ収録中！セレブ風(？)なモノトーンコーデでGO」

「『東京DOGS』、頑張ってます！黒スキニーはサイズの合うマウジーで。『H&M』のレーストップスでアクセントをプラス。帽子は『ZARA』。撮影の時は台本やPCがすっきり入るボストンバッグがマストです」インナー・デニム・帽子・ピアス・バッグ／本人私物 カーディガン¥13650／ハリウッド ランチ マーケット ブーツ¥16800／Vini Vini

最新情報はblogでチェック！



私服コーデを欠かさずチェックする読者多数！ 独特の間を持った文章や、雰囲気のある写真など、あさ美ちゃんのセンスのよさを、余すところなく感じられます！http://ameblo.jp/usuda-asami/

臼田あさ美・南明奈・美保・みっ

おしゃれ

私服にキープ服、秋冬の着こなしポイントまで、大好きなあの人のことが全部分かる、豪華1WEEKコーデルポが実現！ 今一番おしゃれでキュートな8人の魅力をたっぷりお届け♡



titty&Co.♡

y4

「ょっと早い忘年会。
戦アイテムの
柄ワンピで大騒ぎ」

ール派なので、女の子っぽ
y & Co.」の♡柄ワンピは
ないセレクト。ベースが
、甘すぎない感じで着ら
いい！　カラータイツも
イ。去年はいてたパープ
やかかも」ワンピース／
マフラー¥6195／titty
宿店　靴¥7245・バッグ
ヘザー　タイツ¥840／
下屋）ピアス¥3150／
ジェットブルー原宿店



ベレー帽も定番です

髪を伸ばしてるのもあって、帽子はよくかぶります。ハットかベレーが多いかな。ポンポンつきが可愛い♡

愛用中のピンクのDS

クマなのにヒョウ柄のマスコットは「アルバローザ」で。DSはプレゼントでいただきました。



day2

「打ち合わせにはリピート買いした、ツイードセットアップでキリリ」

titty & Co.♡

「『titty & Co.』のセットアップは去年も買ったけど、今年はこのフードつきがツボでリピート！　きちんとしてるのに大人すぎないバランスが◎。インはTシャツでさらにカジュアル度UP」ジャケット・パンツ／本人私物　インのパールつきTシャツ¥5460／シップス ジェットブルー 原宿店　ブーツ¥17640／titty & Co.新宿店　帽子¥2992／アース ミュージック & エコロジー新宿



ジェラート ピケ♡

day1

「寝なきゃいけないのについついDSで夜更かししちゃいがち……」

「ゲーム大好き！　今はポケモンやってます。早く寝ようと思いながらなかなかやめられなくて(笑)。『ジェラート ピケ』はつなぎタイプが好きで、いっぱい持ってるけどパーカは外にも着ていけそうでいい！　狙ってます」パーカ¥6930・パンツ¥4410・インのキャミ¥3360・ヘアバンド¥2520・靴下¥1890／ジェラート ピケ



アッキーナの鉄板ヘアアレンジ見せて！

(右)いつもは99%の確率で巻いてます。アップにする時のベースにもなるし、基本はコレ。(中)ターバンは上からかぶって、衿足だけインしてすっきりと。(左)後ろで毛束を適当にピンで留めると、華やかに。



day3

「時間があいた時も、台本覚えるのに必死！撮影中なのに本気顔です」

アルバローザ♡

LOVE GIRLS MARKET♡

「出演中の『傍聴マニア09』では検事志望の役なので、セリフも専門用語がいっぱい。この台本は2回分。ピンクで可愛いよね。『アルバローザ』は今一番好きなブランド。ニットは¥15540。展示会でたくさん買いました！」ニット・ブーツ／本人私物　インのシャツ¥14490・ネックレス¥7770／アルバローザ ジャパン　パンツ¥8190／LOVE GIRLS MARKET原宿明治通り店

2色買いしたニーハイ

形がすごくきれいだったので色違いで黒も購入。¥29400。ショートパンツとかミニワンピに合わせたい♡





ふわ素材で女の子度UP



day5

「仕事の合間に行くから展示会では即決！でもたまに失敗も(笑)」

「秋冬は毎日ニットワンピ！ってくらい好きなので、今年もたくさん買っちゃった。こんな感じの変形デザインも可愛い。このバッグも欲しいなあ」。普段あまりはかない、ベージュブーツで新鮮に。ワンピース¥7140・帽子¥3990・ブーツ¥13440／LOVE GIRLS MARKET 原宿明治通り店　ネックレス¥5250／ジョリーブティック　バッグ¥4725／ローリーズファーム

大好きブランドでアガる!

南明奈のちょい派手クールな7days

Profile
●みなみ あきな　1989年5月15日生まれ。通称アッキーナ。日本テレビ系『傍聴マニア09』とCX系『リアルクローズ』『笑っていいとも！』にレギュラー出演中。元気なキャラとハッピースマイルで読者の支持が急上昇中！

day7

「久しぶりのゆっくりごはん。大好きな配色のコーデで気分も↑」

「定番の黒と白の次に好きなのが赤なんです。『titty & Co.』のブロックチェックのスカートも、赤×黒の配色が気に入って購入。ムートンっぽいアウターも黒が好きで、毎年買ってるんだけどこれも欲しい……」スカート／本人私物　コート¥17640／titty & Co.新宿店　インのTシャツ¥5145／ar (inch)　ボーダータンクトップ¥1575・ブーツ¥9345／ヘザー　バッグ¥6195／チャオパニック　原宿店　ネックレス¥3675／シップス ジェットブルー 原宿店　レギンス¥1050／Tabio(靴下屋)

titty & Co.

day6

「盛り上がりたいカラオケは、超定番のつなぎで思いっきり歌っちゃう！」

「持ってる服のほとんどがつなぎ!? っていうくらい好きで、黒はもう何着買ってるか分からない(笑)。体を締めつけない楽さが好き。スキニーとか、可愛いけどピタッとするボトムはほとんどはかないですね」オールインワン¥15750・カーディガン¥11550・ネックレス¥2625／デュアル スレッド 有楽町マルイ店　ブーツ¥8295／ローリーズファーム　帽子¥6090／チャオパニック　原宿店



最新情報はblogでチェック！



超多忙なのに、こまめに更新してくれるアッキーナ。読んでると応援したくなるポジティブなブログ。番組の衣装や私服もアップしてるから、見逃さずにチェックして！
http://ameblo.jp/akkinablog/







メガネの定番は
セルフレーム♡

▲黒は一つ持ってるので茶色を狙ってます！ メガネ¥32550／オプティシアン ロイド

day3

「撮影のはしごで3本目！
気合いを入れ直して、
行ってきまーす！」

「忙しい時期はよくあるスケジュール。モデル業もなかなかハードです。レザージャケットは『リック オウエンス』、インのワンピは『アレキサンダー ワン』、バッグはセレクトショップで購入。モノトーンコーデを、プリントバッグで柔らかい印象に！」 服・小物／(すべて)本人私物





day1

「つなぎラブ！ 小物を
足して格上げするのが
大人っぽく着るコツ」

「ネイビーが今年気分だったので、即買い取り決定！ 急いでお金を下ろしてきちゃった(笑)。インのTシャツは『k3』で買ったインポートもの。帽子はつばが狭いところが気に入ってて、これもインポート。靴は歩きやすさ満点の『クリスチャン・ルブタン』。ゆるいつなぎも、キリッとした小物で印象が大人っぽく」 Tシャツ・帽子・靴／本人私物 オールインワン¥14700／ビームス タイム

買い取り♡

帽子は「ハット」が気分です！

▲「黒もいいけど、ちょっとハズして茶をヘビロテ中。かなり使える！」



5

「…ティーでもシンプル
…こなしが好き。
…で盛り上げます」

…ワンピを、アクセサリー…で華やかにアレンジ。控…クのタイツもさりげなく…て、使えそう♡」ワンピ…本人私物 バッグ¥6825…BUD ネックレス¥47…ティック原宿店 ピアス¥…・ヌーベル 原宿 タイ…Tabio(靴下屋)

▶「いくえみ綾先生の『潔く柔く』は連載も佳境。おさらいの意味もこめて、全巻読み返し中！ ほんとにおすすめです。大判のあったかストールは『GREED』。デニムは『フリーズショップ』のオリジナルで、もう何年もはいてます」ストール・パンツ・メガネ／本人私物 Tシャツ¥8925／Cher



day2

「いいマンガを読んでる
時ほど幸せな時間
ってないよね〜♡」

ルブタン愛用中



スウェードとエナメルの2足を持ってます。色は両方とも好きな黒。

着回し★



買い取り♡

6

「…の後に買い物へ！
…でけっこうな量
…っちゃいます」

…着たマイケルTは、あまり…に買い取り。モノトーン配…ャツは何枚あっても欲しく…う。ブーツはミネトンカ。…ツより楽な気がして、お気…ストール・バッグ・メガネ…／本人私物 ジャケット¥…ne after another NICE… Tシャツ¥6195／ROSE…パンツ¥9975／オンワード…ーズブリット)



day4

「無性に食べたくなって
おうちで一人ピザ
パーティーしちゃった(笑)」

「さすがに一人で一枚は食べきれなかったけど、楽しかった！ でも家がかなりピザくさく……。基本はモノトーン派だけど、色を着るなら強いピンクが好き。気分もアガる！ ダテメガネは『ポール スミス』のです」 メガネ／本人私物 ニット¥5145／ジーナシス ショートパンツ¥11550／チャオパニック 原宿店

激レア私物見せて！



(上)いくえみ先生の講談社漫画賞受賞パーティーでいただいた、記念図書カード。(下)同じくパーティーで頼み込んでいただいたパネル。直筆サイン入りです！

噴水ポニーテールは定番アレンジ！



◀やっと結べるくらい髪が伸びました。トップで結んで後ろはピンでアップ。



シンプル&大人クール!

田中美保のモノトーンLOVE♥ 7days

Profile ●たなか みほ　1983年1月12日生まれ。トップモデルとして数々の女性誌で活躍中。最近は舞台やドラマなど、女優としての活動からも目が離せない!

顔回りはゴールドで盛り上げ!

▲大きいピアスと
ーンネックレスを
ん重ねるのが気

day7

「今日のロケも衣装がいっぱい! 撮影小道具でちょっと遊んじゃえ」

「冬の撮影は春物を着るから、かなり寒い!　でも可愛い写真が撮れるとうれしいから、頑張っちゃいます。美保のコーデは、モノトーン&シンプル、長く着たいアイテムは思い切っていい素材のものを買って、インナーは安くてもよし、が基本です」

ジャケット・インのTシャツ・パンツ・靴/本人私物　帽子¥14700/エディション 新宿ルミネ店

着回し☆

最新情報はblogでチェック!

CLICK!

トップページのキュートなイラストの中には、愛犬、ピースの姿も。仕事に遊びに、大充実の毎日をチェックできるブログで、美保ちゃんの魅力にもっと触れるかも!
http://www.miho-wave.com/

自分磨きを怠けない！

矢野未希子の毎日女度アゲてきます！ 7days

Profile

●やの みきこ　1986年12月4日生まれ。通称みっこ。ノンノを始めとするファッション誌、ビューティー誌で活躍。ジュエリーデザインなど新しいことにも挑戦中！　http://ameblo.jp/mkgirl/





ヘッドドレスでさらに華やか

髪をラフに巻いて、ヘッドドレスをプラスすれば簡単に華やか顔に　ヘッドドレス¥12600／ナノ・ユニバース 梅田



通ってるのはAbbey!

10月にAbbey2もオープン。詳細はhttp://www.abbey2007.com/で！



着回し★

day3

「大好きなサロン、[illegible]」



day1

「撮影の朝にまさかの寝坊！　待って～置いていかないで～」

▶「朝が弱いのが悩み……。冬の早朝集合は寒いから『deicy』のツイードジャケットのインに『Gap』のシャツを重ね着。カジュアル度もUPしていい感じ！」　ジャケット・シャツ・スカート・バッグ・メガネ／本人私物　ニット¥3990／ジーナシス　帽子¥5040／ROSE BUD

◀「さすがに3人がかりはないけど(笑)、担当の小田嶋さんにはほんとにお世話になってます。今日は大好きな『AG』のスキニーとピンクの『トリーバーチ』の靴の組み合わせ。脚がきれいに見えるんです！」デニム・靴／本人私物　チュニック¥11550／シャーロット　ロンソン　インのTシャツ¥11445／Cher



メガネ、サングラス大好き！

眼鏡屋さんでもらった収納ケースを愛用中。持ち歩きにも便利です。

day6

「招待されたブランドのオープニングパーティーへはおめかししてGO」

「ピンクサテンが女の子っぽいワンピは『deicy』で。半袖×ロンググローブ、の組み合わせが気に入ってます。靴は美保ちゃんとお揃いの『クリスチャン・ルブタン』。美脚に見えてはきやすいので大事に愛用中」ワンピース・靴／本人私物　バッグ¥13650／ビームス タイム　手袋¥9345／Cher



day5

「最近はトークショーのお仕事も急増中！緊張するけど楽しい♡」



注目カラーはネイビー

『blondy』のニーハイは¥29400。ネイビーが大好きなので、展示会で即決しました！



day4

「コスメ大好き！メイクルームで新作をチェック中」

▶「特にこだわるのはマスカラ！ダマにならないよう、慎重に重ね塗りしてます。スカートはday1と同じで、チューブトップにもなる便利アイテム。ストールはNYで清水買いした、『ルイ・ヴィトン』。Tシャツコーデの大人度アップに活躍させてます」　ストール・スカート／本人私物　Tシャツ¥3990／チャオパニック　原宿店

着回し★

◀「意外と本番に強いタイプなので、始まってしまえばリラックスできちゃいます。衣装は遠目からでも目立つ柄ワンピで！　花柄を選ぶコツはあえて華やかな配色にトライすること。地味色×小花柄だと老けて見えちゃうので、個人的にはNGです」　ストール・ブーツ／本人私物　ワンピース¥29400／ミユマム



着回し★

day2

「愛犬グレムに夢中。おもちゃとかごはんとかかなり貢いでる(笑)」

▶「ジャケットはday1と同じ。デニムは『AG』のスキニーで、かなり細身なのを頑張って伸ばし中。靴は『MIU MIU』。最近ぺたんこ靴がマイブームなんです。ほんとに歩きやすくて楽ちん！」　ジャケット・パンツ・靴・帽子・サングラス／本人私物　ワンピース¥19740／Cher



day7

「ジュエリーデザインにチャレンジしてます。納得いくまで熟考……」



…ディテール…こん♥

「毎日つけてほしいから、シンプルで飽きない上品デザインがマスト。ノンノ限定ネックレスも作ったので、ぜひチェックしてください！　ニットは『バナーバレット』。シルエットが女っぽくて大好き♡」ニット／本人私物　パンツ¥9870／snidel新宿ルミネ2店　靴下¥1680／Tabio(ショセット)

◀さりげない金ボタン使いもさすが。

マイペースが笑顔のもと!

岸本セシルの一点派手スパイス主義 7days

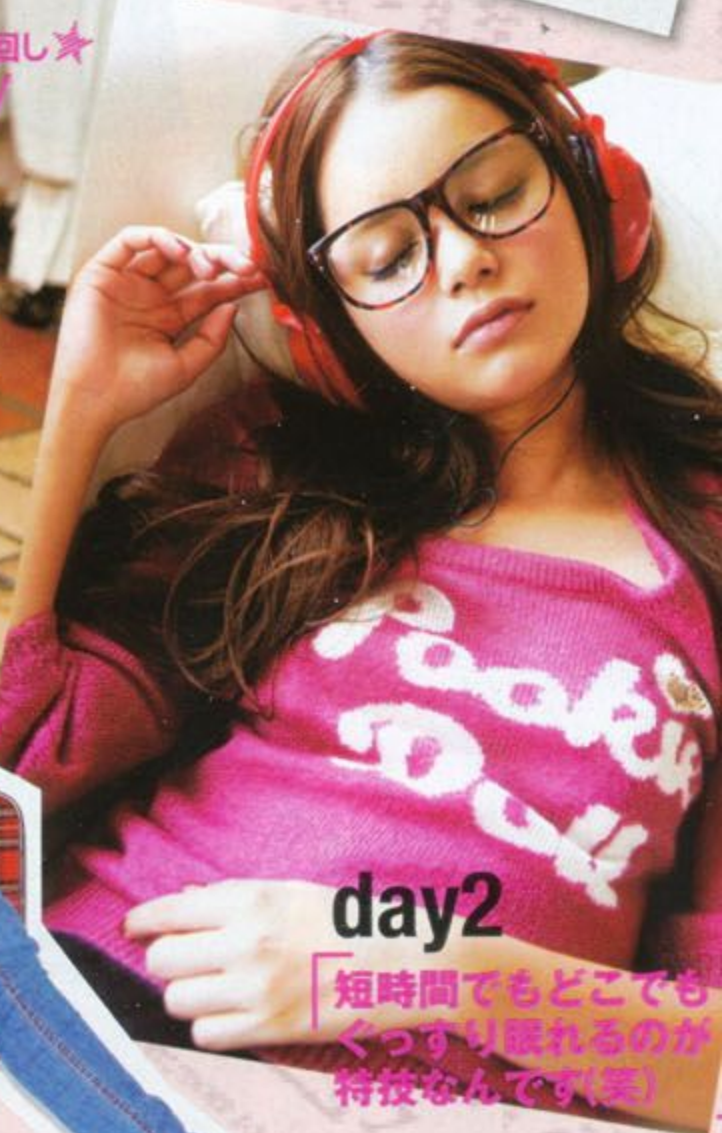
Profile ●きしもと せしる 1990年2月22日生まれ。ノンノ専属モデルとして人気沸騰中! マイペースに頑張る愛されキャラで会った人みんなが虜に! http://www.blog.s-woman.net/nn_cecil/



day1

「どんなに早い集合でも朝ごはんはしっかりと! どっちにしようかな〜」

「おにぎりもドーナツも大好物。両方食べちゃう……? 大好きなパープルのライダースとインのスタッズベストは『マーキュリーデュオ』。ロックなアイテムが秋冬気になります」ジャケット・ベスト・メガネ/本人私物 インのカットソー¥1995/ヘザー スカート¥7875/ISBIT DAIKANYAMA レギンス¥5880/ROSE BUD



day2

「短時間でもどこでもぐっすり眠れるのが特技なんです(笑)」

▲「撮影のあき時間によくくれてる姿(笑)。iPodを聴きなどこでもうとうと。大きいは下北沢の雑貨屋さんで。に『おもちゃの目つきメガい』って言われちゃった」・メガネ/本人私物 ニッ25/シャーロット ロンソン



day3

「地元沖縄へはマメに帰って、元気をチャージしてまーす」

着回し★

▶「短め丈ライダースは、全身バランスがよく見えるところも好き。スキニーは『FOREVER21』。色落ち加減がお気に入りです。柄×柄もよくします。ヒョウ柄ストールとチェックワンピは、ベースの色が似てるのでなじんでるでしょ?」ジャケット・パンツ・バッグ/本人私物 ワンピース(ベルトつき)¥9975/ISBIT DAIKANYAMA ストール¥3990/オンワード樫山(ローズブリット) 靴¥16800/ミニマム

巻き物の時はおだんご!

適当にトップで結んでおだんごに。毛束を出してくしゅっとさせるのが◎。



day4

「古着屋さん巡りがほんとに好き! 時間を忘れちゃう」

着回し★

「シカゴは下北沢店をよくのぞきます。商品の数が多いのが魅力! 今日も撮影中に物色(笑)。Tシャツは『SLY』、デニムはday3と同じ。写真プリントTが好きで、けっこう持ってます。帽子で派手色を差すのもこだわりポイント」Tシャツ・パンツ・シャツ/本人私物 ピンクの帽子¥1995/one after another NICE CLAUP



day5

「ヒップホップダンスを習ってみたい! 教室を探してます」

◀「誰か一緒に通ってくれないかな? 踊るなら楽ちんなリラックスコーデで。サルエルパンツは『マウジー』、スニーカーは『NIKE』。モノトーンコーデに、リボンバレッタでアクセントも+」パンツ・スニーカー/本人私物 パーカ¥8295/ROSE BUD Tシャツ¥9240/ビームス タイム バレッタ¥2100/ルイ・ヌーベル 原宿

NIKEのスニーカーをヘビロテ★

ラフォーレ原宿で白と迷って購入。蛍光色のポイントが気に入ってます。

day6

着回し★

「メイクの撮影も多いです。あれ? ヘッドドレス取り忘れてる?」

「メイク撮影は衣装やヘアが華やかなのが楽しい! いつもと違う自分になれます。Tシャツはday4と同じ。『UGG』はお仕事で行ったニュージーランドで購入。薄い色がツボ。バッグは『プレイホテル』です」ジャケット・Tシャツ・ブーツ・バッグ/本人私物 パンツ¥2940/one after another NICE CLAUP ヘッドドレス¥9975/CA4LA



day7

着回し★

ヘビロテ♡

「レゲエイベントに参加。派手かわコーデではじけますっ!」

盛り上がることを予想して肌見せコーデで。ワンピの柄を引き立てるために、他のアイテムは黒でまとめてすっきりと」ベスト・靴・バッグ/本人私物 ワンピース¥9030・ベルト¥6195/ROSE BUD レギンス¥1680/Tabio(靴下屋) リボンゴム¥2100/ヘザー

定番アレンジは無造作ポニー

オフの日によくしてるアレンジ。手ぐしでラフに、がコツです!

ヒール靴もはくんです!

家の近くで購入。プラットフォームなので歩きやすいです。美脚度も◎。

カリスマ読モ★パパラッチ

人気双子モデルの日常を激写！

鈴木亜美の流行ロックで気分アゲ↑ 7days

職業／モデル　身長／161cm
星座／蠍座　血液型／B型
趣味／DJ、読書　特技／トランペット
おしゃれテーマ／甘辛MIX+80'sやロックテイストがマイブーム！



着回しアイテム1 ミリタリージャケット

マフラーとしても使えるファーを取り外すとノーカラージャケットに！

ミリタリー×ショーパンのラフな格好で公園デートがいつものコース。「パンツの裾フリルやカットソーのキラキラクリスタル、顔回りのファーで女の子らしさも忘れずに！」

day1

「き回れるちょい甘フスタイルで園デートがお約束」

雪柄ソックスをのぞかせて



day2

「一人の時間は書店へ。カッコいい女風にキメて手ぶらでGO！」

「大人向け絵本が大好きで、よく書店に」。旬のチェックシャツをハットやジャケットで引き締めて美女カジに。モコモコレッグウォーマーを折り返したブーツアレンジにも注目！

あったかボアブーツ風

手元をまくって柄見せ！

day3

「映画はアメカジルック&ポップコーンがなくちゃ始まらない！」

ボリュームたっぷりが◎

▲女友達と行くなら断然カジュアル。ファーを外したミリタリージャケット&切りっぱなしの『レイミー』のデニスカでラフに。「キャラメルポップコーンが映画のお供！」

day4

「カタログの撮影はえやすくていワンツーコーデ」

ップスを着替ア撮影の時は、がお役立ち。「今のチュールスカガーリーさを足た。優しいアイが合わせやすくり使えます！」

着回しアイテム3 黒ロングブーツ

定番ブーツがあれば冬の足元アレンジ自在。太ヒールなら歩きやすい。



着回しアイテム2 ライダースジャケット

甘コーデの引き締め役に大活躍！『アナザーエディション』で購入。

day5

「サロンに行く時は大好きな甘辛MIX！今日もキマってる？」

週1回は遊びに行くサロン『ULTRA ©』で。ハードなコーデにシフォンワンピで甘さを出して。「毛先のゆる巻きで女っぽく仕上げてくれた！　茅野ちゃんいつもありがと～♥」

着回しアイテム3 グレーショートブーツ

美脚に見えるシンプルな形&グレーが万能！　リボンのアクセントも旬。



day6

「ちょっぴり大人っぽくドレスアップして友達の結婚パーティーへ」

「特別な日でもキメすぎず、ブルゾンやショートブーツでちょっぴりカジュアルダウンするくらいが好き！」。ゴールドのラメタイツでキラキラゴージャスな足元に。

3連ゴールドで胸元華やか



day7

「おしゃべりが弾む♪ニットガウンでのんびりカフェタイム」

『RNA-N』のニットガウンがインパクト大。「ボリュームのある派手アウターの中は、コンパクト&シンプルが基本。民族っぽさにブーツでロックテイストをプラス」



スカーフを旬のリボン風に

実は後ろ姿もパンチあり★

day1

「ロンドンガール気分で亜耶ちゃんと原宿ショッピング♪」

原宿でよく行くお店は『NADIA』や『goocy』。「カーデとチェックストールでロンドンガール風に。レースアップブーツやクロスネックレスを亜耶ちゃんとおそろいっぽく合わせたのもポイント♥

day2

「お散歩日和の休日はモコモココーデでリラックスしたいな」

お休みの日は代官山や目黒川沿いをゆったりお散歩。パープルカラーがお気に入りの『UGG』のブーツや『MILKFED.』のボアダッフルコートのボリューム感がキュート！

折り返してモコモコ感UP



でかリボンがハズせない！

後ろが長めの新鮮デザイン

day4

「盛り上がってる～？DJナイトが月2回のお楽しみ★」

思いっきりハジけたいイベントの日は、買ったばかりの『NADIA』のレオパード柄ワンピが主役！ベロアのリボンカチューシャがちょいフェミニンなアクセントに。

着回しアイテム1 チェック大判ストール

ポンチョにもストールにもなる冬のマストアイテム！2年前から愛用。

ゆる巻きしてフリンジ見せ

day3

「私服のルポ撮影はフリンジ&スタッズの旬アイテムで決まり！」

『ISBIT』のショートパンツで注目のフリンジを取り入れ。「ライダース&スタッズバッグでクールにまとめたら、古着のデニムブーツでちょいハズすのが私流！」



ポンポンゴムでキュートに

最旬カジュアルはおまかせ!

田中里奈の 定番コーデ+旬テクで行く 7days

職業／学生　身長／158cm
星座／水瓶座　血液型／A型
趣味／料理　特技／料理、書道、鉄棒(!?)
おしゃれテーマ／シンプルコーデ+あったかアクセントで盛り上げ!

day1

「シンプルカジュアルなパーカ&ワンピでカフェでくつろぐ一日」

最近買った『バナーバレット』のボーダーワンピにパーカ&ミリタリージャケットをはおって、休日はオープンカフェへ。「ヘアアクセやムートンブーツがあったかポイント!」



着回しアイテム1 ボアつきコート

袖をまくればボアたっぷりに表情チェンジ。『アミリス』で今年購入

day2

「女の子らしくキメてデートの待ち合わせ。彼、早く来ないかな~」

チラ見せ幅は5㌢がベスト

「アンスクウィーキーのチュニックから白スカートをチラ見せしてフェミニンに。『女の子らしいボアコートも、黒なら甘すぎなくて私好み。バッグ&靴で明るい色をプラス」



着回しアイテム3 ウエッジパンプス

内側がボアのあったか仕様。ウエッジで脚長効果も!『Cher』で購入。

秋はストールなしでシンプルに

シュシュで華ボリューム

day5

「通学の定番スタイル 寒くなってきたら大判ストールをON!」

学校に行く時はミリタリー×デニムなどの定番コーデ。「ボーイッシュになりすぎないよう、足元をロールアップして女パンプスに。鮮やかな大判ストールで一気に華やぎます」

day3

「知り合いがカフェをオープン! お祝いに駆けつけたよ」

ちょっとしたパーティーの時は、『FOREVER21』のフェミニンワンピで本気すぎないきちんと感を意識。「アップヘアでパーティーっぽく。『クロエ』のバッグで一点豪華主義!」

着回しアイテム2 白ふわスカート

暗めの色が多い冬コーデのアクセントに使えて、女の子らしさも強調!

day7

「ノンノのスナップ撮影 今回のテーマは"最旬★黒コーデ"!」

今年の冬は黒ブーム!ということで、おしゃれスナップに登場。「ティアードワンピとライダースを合わせて、ちょい甘ロックに。トレンカで抜け感を出すのもポイントです」

トレンカで足元まで最旬

day6

「女友達とカラオケ♪ チェックシャツでおしゃれマスターに!」

「今年ハズせないチェックシャツ×白スカートが、最近のお気に入りコーデです。マンネリ化しないように、今日はレッグウォーマー×パンプスの足元テクでアクセントを!」

ボリューム感が今ドキ!

day4

「バイトの日は思いきりラフでオッケー! 急いで行かなくちゃ!」

「白のロングニットがゆるシルエットなので、足元をスキニーで引き締め。フリンジブーツが実はウエッジソールなので脚長効果も大!」。小物もニットやファーであったか。

ブーツインですっきり!



ふんわり巻きで重心アップ

day5

「新宿&渋谷でお買い物ざんまい! 今日は買いすぎた!?」

『ダズリン』のチュニックワンピはAライン効果抜群。「実は下にショーパンをはいてるので動きやすさも万全。チェック柄ソックス&茶パンプスでコーデを足元から華やかに」

女アイテム投入でモテ度UP!

赤埴奈津子の メガーリーで甘辛MIX 7days

職業／BA(ビューティーアドバイザー)　身長／165cm
星座／乙女座　血液型／O型
趣味／物産展巡り　特技／早起き!!
おしゃれテーマ／女らしさも着やせも叶うAラインシル



day6

「通勤はワンピースできちんと感を! 小物もきれいめで統一」

「デパート勤務なのできちんと感を重視。Aラインコートや落ち着いた色のワンピースで女性らしくするのがポイントです」。黒エナメルのバッグや靴も大人度アップのカギ!

ウエストマークで細見え確実

レザーブルゾンでカッコ可愛く

Day7

「素敵なレストランで読モ仲間と恒例のお食事会」

月1ペースでお食事会。「ミリタリージャケットのファーがドレッシーな日に活躍。私がデザインした『SHU SHU』のワンピも、きれいなAラインにこだわりました」





Q ロングカーデ、さらに今年っぽく着るには？

A リボンベルトで旬の味つけ

大人可愛いスタイルの賢人
林かよさん
「InRed」など大人雑誌でも活躍中の敏腕スタイリスト。大人可愛いスタイリングに女優さんからのオファーも多数！

ここがポイント



▲流行中のリボンモチーフつきが旬度MAX。

「黒のリボンベルトで全身にメリハリ感を」 カーディガン（共布のベルトつきで）¥8925（エニィ　スィス　バイ　クミキョク　スィス）・ベルト¥3990（フェルゥ）・靴¥33600（組曲）／オンワード樫山　ワンピース¥5985／Ropé Picnic　ネックレス¥4830・バッグ¥10080／SANYO SHOKAI（スマッキーグラム）



BEFORE
着こなしがかぶりそう！



上級カジュアルの賢人
菊池かおりさん
「ライトオン」の広告や「Dip Drops」のカタログを手がけたこともある菊池さん。美保着回しなどクール派コーデに定評あり。

「レッグウォーマーで着こなしにアクセントをつけて。足元にボリューム感が出るからバランスも◎」 レッグウォーマー¥5145／ノンサンス代官山店　靴¥17850／チャイルド　ウーマン　レギンス¥1050／Tabio（靴下屋） パーカ¥12390／レプシィムローリーズファーム　シャツ¥4620／ヘザー　ジレ¥7140／Dgrace

Q エンジニアブーツを技ありではきたい！

A レッグウォーマーをプラスして





BEFORE
悪くないけどフツー

ここがポイント

▲アームウォーマーにも使える2WAYタイプ。ビジューが今年らしさ満点！

Q ショートパンツコーデの太ももが気になる！

A ロングカーデ&ストールで太もも面積20%オフ





BEFORE
腰丈カーデだと太もも丸出し



着こなしバランスの賢人
上村美由紀さん
ノンノのブログでも頼れるお姉さん的存在として大人気。小さいさん・大きいさんの体型悩みも丁寧に解決してくれる！

インも強調されるから、たちまちほっそりスタイルに」カーディガン¥7875／ミステ
原宿店　ストール¥3045／レプシィムローリーズファーム　パンツ¥3990／アース
ジック&エコロジー新宿　中のTシャツ¥2520／ローリーズファーム　帽子¥5145
ル　デ　サボン　靴下¥1260／Tabio（靴下屋）　靴¥27090／Fin

撮影／上野泰孝（人物）　恩田陽（静物）　ヘア&メイク／大島清子(ロライマ)　モデル／岸本セシル　髙橋絵美（2人ともノンノ専属）　大森美知　田中美保　美優　矢野未希子　撮影協力／See's CANDIES

ペシャル 1

冬トレンドの見違えテクを公開！

ノンノおしゃれ7賢人が流行服のコーデ悩みを解決します！



1 上級カジュアルの賢人 菊池かおりさん
2 大人可愛いスタイルの賢人 林かよさん
3 華フェミニンコーデの賢人 立石和代さん
4 黒アイテムの賢人 笠原百合さん
5 着こなしバランスの賢人 上村美由紀さん
6 小物使いの賢人 丸尾朋世さん
7 プチプラの賢人 福永いずみ

悩み ズバッと解決Q&A

持ち服でおしゃれに！」。旬服の悩みにノンノで大活躍中のスタイリスト7賢人が得意分野ごとにお答え。これで毎日のおしゃれももう悩まない！

●掲載商品の問い合わせリストは120ﾍﾟ～



Q 定番の黒パンプス、旬アイテムに変えたい！

A リボンのシューズクリップで即、今年顔に

22号「グッドプライステク」撮影／高野友也（PEACE MONKEY）

小物使いの賢人
丸尾朋世さん
小物でトレンド感をプラスするのが得意。関西人ならではの、コストパフォーマンスの高い小物ワザ＆アイディアもいっぱい。

「シンプルな黒パンプスに、シューズクリップを足すだけでOK。足元が今年らしく華やぐ！」クリップ¥1890・靴¥6930／ル タロン銀座店 ブルゾン¥7980／ジーナシス スウェット¥3045／WEGO原宿本店 スカート¥9975／シップス ジェットブルー 新宿店 レギンス¥1680／Tabio（靴下屋） ネックレス¥840／SpRay渋谷店

ここがポイント
手持ち靴がトレンド靴に簡単イメチェン！

定番パンプス
＋
＝

リボンパンプス
今年なら、流行のリボン型がイチオシ。

Q ミニスカートをはきたいけどお尻が見えないか心配……

A パッと見スカート風のキュロットが◎



ここがポイント



▲ツヤ素材やパープル色が大人っぽい印象。

21号「着回し100DAYS」撮影／佐藤きよた



「布地をたっぷり使ったキュロットなら、見た目はスカート風！ 行儀が悪くてもお尻が見える心配はゼロ」キュロット¥6195／オンワード樫山（Dip Drops Dept.） ジャケット¥30450／アミリス タンクトップ¥1575・靴¥9870／ヘザー バッグ¥5145／ビバ・サーカス（ラバーソウルサック） ネックレス¥5460／Dgrace タイツ¥1470／Tabio（靴下屋）

華フェミニンコーデの賢人
立石和代さん
華カジ・みっこ着回しには欠かせない存在。今どき＆女らしさが読者から支持されて、好きなコーデにも続々ランクイン！

Q 黒アウターをはおったら、真っ黒コーデに！

A キレイ色マフラーで顔映えさせて



「発色のいいオレンジ系ピンクのマフラーでバランスアップ」マフラー¥17325／アナザーエディション原宿本店 アウター¥13440／チャオパニック 原宿店 ニット¥5460／ヘザー スカート¥3990／one after another NICE CLAUP 靴¥15750／ISBIT DAIKANYAMA(SIERA LEÔNE)

19号「表紙」撮影／柴田文子



黒アイテムの賢人
笠原百合さん
シンプルな中にもエッジのきいたスタイリングが編集部でも話題。センスのよさを買われて『non・no』の表紙も多数手がける。

BEFORE



黒トーンだと重たい印象

Q プチプリ小物で今どきに仕上げたい

A 今年は¥2990以下のファー小物が豊作



「こんな可愛いファー帽子が¥2990！ チェックシャツ×ショーパンの定番コンビも鮮度がアップ」帽子¥2990・シャツ¥2990／ハッシュアッシュ パンツ¥3990／indio by RUSS・K ネックレス¥2400・5連バングル¥2400／アクセサライズ原宿店



▶（上）ヒョウ柄のベレー帽もふわふわファーなら優しげな印象。¥2940／コーエン（下）ボリューム感十分なのにこの値段はお得！ ¥1995／ハッシュアッシュ

2008年22号「憧れコーデ」撮影／小倉啓芳



プチプラの賢人
福永いずみ
『MORE』などでもプチプ
当として登場する若手スタ
スト。安いけれどリッチ感
るものを探す目利き力は抜

着こなし劇的 Before→Af

スタイリスト7賢人ガ

旬服

「着方がワンパターン！」「コーデがかぶっ

答えたのはこの人
上級カジュアルの賢人
菊池かおりさん

クール派の旬アイテムをどう着る？ アイテム編

…ダースに、チェックシャツ……、クール派の流行服悩みを、実力派スタイリスト菊池さんが、見事に解決！



ここがポイント

…前あきキャミだから…ベストっぽく着られる。

BEFORE
女らしさが足りないかも

Q ライダースJK、セレブのつもりが男前すぎ…
A レースアイテムをサンドして

「ライダースを辛口アイテムだけでまとめるとハードすぎ。ジャケットの下からレースアイテムをチラ見せして」ジャケッド¥7245・ストール¥6145／ヘザー　レースキャミソール¥10290／ノンサンス代官山店　ワンピース¥4725／グローバル リズム エッセンス　ボーダー¥2570／ローリーズファーム　靴¥37800／ウヴラージュ クラス(W&M)



ここがポイント
▼今から買うならあったかファーがおすすめ。

「柔らかい色のコーデにヒョウ柄を少しだけ効かせて。ファー素材を選ぶと、優しい印象にまとまります」ファー¥3045／レプシィムローリーズファーム　ニット¥23100・Tシャツ¥7350・パンツ¥15750／G GDC(BONNIE SPRINGS)

1ヒョウ柄のパンプスはさりげなく効かせるのにおすすめ。靴¥18690／アナザーエディション 原宿本店　2首からたらすだけでセレブっぽい旬スタイルに。ストール¥3045／ローリーズファーム

Q ヒョウ柄って、どう取り入れれば怖くない？
A 小物でピリリッと効かせて



DAY3
レース＋柄＋マフラーのトリプルレイヤード技！

DAY2
コートの下から柄を効かせてリズムをつけて

DAY1
シャツを肩に斜め掛けしてチェックをチラ見せ

…ーデの上にチェックシ…巻くだけ。それだけで…ェンできます」シャツ…トレーナー¥3360／…ーズファーム　カーデ…¥10290／ノンサンス…店　つなぎ¥7875／へ…靴¥23100／ウヴラー…ラス（W&M）

…なってきたら、シン…ートのスパイス役とし…させて」シャツ／右と…コート¥9975／ローリ…ァーム　中のつなぎ¥…G GDC（BONNIE…GS）　靴¥9975／へ…バッグ¥19950／アナ…ディション 原宿本店

…すきりフェミニンなレ…の組み合わせが新鮮！」…／右と同じ　ワンピー…5・ストール¥6195／ロ…ズファーム　靴¥18…ャイルド　ウーマン…470／Tabio（ショセ…バングル¥3675／アナ…ディション 原宿本店



Q 存在感が大きすぎて、チェックシャツがいつも同じ印象
A 柄を効かせる分量を変えればOK！



答えたのはこの人
大人可愛いスタイルの賢人
林かよさん

甘めアイテムの格上げテク、教えてください

一歩間違うと老けて見えたり、ヤボったく見えちゃう甘めアイテム。林さんの着こなしアイディアで、おしゃれ力もぐんとパワーアップ！

Q ツイードジャケット買ったら、おばコーデに

A インをロゴTにして適度にカジュアル感を



ここがポイント
▲ロゴ面積が広いほうが今年らしいデザイン！

「おしゃれだけど一歩間違えると老けちゃうツイードジャケット。中をロゴTシャツにしてカジュアル感を加えて」Tシャツ¥3990・パンツ¥14700／チャオパニック　原宿店　ジャケット¥25200(組曲)・バッグ¥5145(フェルゥ)／オンワード樫山　靴¥12390／ダイアナ銀座本店

BEFORE



ブラウスだとおばさんっぽい

Q 姫スカート、ちょっぴり飽きてきちゃった…

A テイスト変えてイメチェンして



「帽子、ネックレス、バッグなど小物の色を統一。白～ベージュのミルキートーンだと可愛さも倍増」スカート／右と同じ　ニット¥3990／ナチュラルビューティベーシック　帽子¥1575／リマインドミー アンドフォーエバー　靴¥25200／アナザーエディション 原宿本店　ネックレス¥2625／ROPÉ PICNIC PASSAGE　バッグ¥11550・タイツ¥1575／ミスティック原宿店



DAY3

パープル×白で、大人可愛く行く！



DAY

コートからツヤ&色を効かせてキリリ美人

「トレンチコートと合るとデキる女風。コー下からスカートをのぞて」ブローチつきスカ¥3045／ベンズ ネッコート¥15750・ベル2100・バックル¥18 SANYO SHOKAI(スキーグラム)　中のTツ¥3675／チャオパニ原宿店　バッグ¥1155イツ¥1575／ミスティ原宿店　ネックレス¥／ROPÉ PICNIC PAAGE　靴¥16590／アーエディション 原宿本



DA

▶「王道だけど使えるスポーツテイストのMIXテク。簡単に鮮度がアップします」スカート／上と同じ　パーカ¥7245（Dip Drops）・ストール¥7980（組曲）・バッグ¥7245（フェルゥ）／オンワード樫山　中のTシャツ¥4935／OLD BETTY'S　レギンス¥2310／チャオパニック　原宿店

Q つなぎって子供っぽく見えそう！

A しっかり素材なら大丈夫

BEFORE



デニム素材だと幼い印象！



「フリルがついていたりくるみボタンだったり、女らしさ満点の一枚」つなぎ¥3675／リマインドミー アンド フォーエバー　ニット¥4935・靴¥10290(Dip Drops)・ネックレス（5本セットで）¥6195（組曲）／オンワード樫山　バッグ¥4935／ROPÉ PICNIC PASSAGE

答えたのはこの人

華フェミニンコーデの賢人
立石和代さん

フェミニンアイテムを今どき&華やかにしたい！

の女の子たちの間で人気急上昇の華フェミニン派。簡単だけど、とびきり華やかでおしゃれに見せる、立石さんのコーデのワザがここに結集！

Q 花柄ワンピース、今年っぽく着るには？

A ヴィンテージフォークロア風に演出して



がポイント

でパイピング
ングカーデ。
ロア風が◎。

つきのロング
フォークロア
スをプラスし
ディガン¥69
ス ミュージッ
ロジー新宿
ピース¥199
バローザ ジ
靴¥5985／R
109店

BEFORE



昨年もしていたコーデ！

Q 柄タイツを取り入れるなら？

A チェック柄が華やかカワイイ！



ェック柄を足
入れ」柄タイ
／Tabio（靴
ート¥29400
e 中のワン
6090／チャオ
原宿店 靴
／ミスティッ
ネックレス
ビームス ジ

ポイント

BEFORE



黒タイツだと無難な感じ

Q 旬のスニーカーを一足買うなら？

A 黒のハイカットが使える！



「黒タイツとつなげるとショートブーツのノリではけます！」 靴¥5565／コンバース ジャケット¥34650／イエナ心斎橋店 中のタンクトップ¥6090／ル ドーム イエナ 名古屋店 パーカ¥3780／ローリーズファーム スカート¥15750／ジョリー ブティック タイツ¥1470／Tabio(靴下屋) ネックレス¥5460／Dgrace

ここがポイント

▼コンバースなら、値段も手頃でロゴが着こなしのポイントになって◎！

Q きれいめコートを今っぽく着るには？

A ウエストマークでXラインに

ここがポイント



▲リボンモチーフが今どき感を盛り上げ！



「ハイウエストぎみにつけるとおしゃれ上級者風！」ベルト¥2992／アース ミュージック&エコロジー新宿 コート¥40950／ビームス ジャパン3F 中のTワンピース¥8400／ビームス ジャパン2F パンツ¥12390／アナザーエディション原宿本店 ネックレス¥2100／ヘザー 靴¥17850／Dgrace バッグ¥7245／チャオパニック 原宿店

BEFORE



工夫はなしの定番着こなし

Q スキニーデニムをもっと新鮮にしたい！

A 冬もあえて薄色デニムが鮮度高め

「重い色のトップスやボトムが多くなるので全身が軽やかに見える効果も」デニム¥15750／ジュエルチェンジズ渋谷店 カーディガン¥6930／ヘザー マフラー¥3045／オンワード樫山(Dip Drops) 靴¥25200／ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウェーブ(ギルドジャコモギャラリー) バッグ¥14700／ビームス ジャパン2F



ここがポイント

▼シャーベットトーンの水色が、とびきり新鮮！

BEFORE



みんなと同じ印象!?

悩みを解決するお知恵ください～！

の組み合わせで、そんな悩みは一気に解消。かみちゃんの丁寧なアドバイスに注目です。

体型編

もっと脚長に！ もっと大人っぽく！

小さいさん悩み



小さいさん代表
小林恵里さん
(身長155㎝
カリスマ読モ隊)

Q キュロットスタイルが子供っぽく見えちゃう

A ニーハイブーツの足元で大人っぽく



がポイント
を隠すことでひ
スラリ脚長に！



BEFORE



バランスが悪いし幼い印象

◀「細身のニーハイブーツは今年らしくて、大人っぽさ満点！ 小さいさんには幼く見えがちなキュロットも＋2歳スタイルに格上げ」 靴¥40950／バビロン キュロット¥11550／アイボリーコート 船橋店 ニット¥3990・Tシャツ¥1995／ローリーズファーム ネックレス¥5460／Dgrace

Q ニットワンピ＋ペタンコブーツ、なんだか重たい？

A 顔回りにもポイントを

ここがポイント



▲人気の柄が着こなしのアクセントに◎！



BEFORE



ニットに着られている!?

▶「ニットワンピは素材のせいで全身が重たく見えてしまう場合があるので、ヒールなしの靴だとなおさら。ストールなどで重心を上に！」 ワンピース¥4494／イーハイフンワールドギャラリー ストール¥7140／ル ドーム イエナ 名古屋店 靴¥27300／スピック&スパン BC SALON 渋谷店

Q ロングジャケットに着られちゃう

A 手首見せでバランスをとって



ここがポイント



▲袖口を大きめに二折り。裏地を見せればコーデのスパイスに！

BEFORE



お父さんの背広状態！

▲「肌見せの分量で印象を変えて」 ジャケット¥11550／ミスティック原宿店 Tシャツ¥4935・スカート¥6930／リミットレス ラグジュアリー ルミネ立川店 ベルト¥2992／トピックラックス 池袋 靴¥29400／モード・エ・ジャコモ(モザイク バー エーボンブ)

Q ぺたんこ靴＋黒タイツは小さいさんにはNG？

A 抜け感のあるトレンカにチェンジ！



がポイント
中のトレンカは
長絶大！



BEFORE



黒＋ぺたんこで重い印象

◀「少し肌見せできるトレンカのほうが小さい人にはベスト」トレンカ¥1260／Tabio（ショセット）靴¥8400／ビバ・サーカス プライヴリラクシング(プライヴリラクシング) ワンピース¥27090／blondy（Bitten Apple）ネックレス¥6930／ビームス ジャパン3F

Q 買ったサルエルパンツ、バランスよくはくコツは？

A 腰回りは隠して、パンツの面積を少なく

ここがポイント

▼落ち感のある素材で大人っぽい雰囲気。





BEFORE



少し短足に見えるかも！

▶「腰がギリギリ隠れる丈が好バランス。ただし長すぎもNGなので注意」パンツ¥5145／メゾン ドゥ ブラージュ Tシャツ¥2940／ヘザー 靴¥5775／ローリーズファーム 帽子¥3990／トピックラックス 池袋 ネックレス¥2992／イーハイフンワールドギャラリー

答えたのはこの人

着こなしバランスの賢人
上村美由紀さん



大きいさん小さいさんの体型

「体型のせいでなんだかうまく着こなせない！」なんて、もったいない！ ちょっとした着こなし

もっとほっそり！ もっと華奢に！

大きいさん悩み



大きいさん代表
堤ゆきみさん
(身長165cm
ノンノ・フレンド)

◀「ウエストをベルトでマークしてワンピ感を演出」 ワンピース¥7980／リミットレス ラグジュアリー ルミネ立川店 ベルト¥2940／ヘザー タイツ¥1470／Tabio(靴下屋) 靴¥24150／モード・エ・ジャコモ(モザイク バー エー ボンブ) ネックレス¥3990／ビームス ジャパン2F

▶「人気急上昇中のチュールスカート。よく見るとスカートによってボリューム感やティアードの入り方が違うので、腰回りはすっきり、裾だけ広がっているものを選んで」 スカート¥4410・ニット¥5145・中のTシャツ¥1995・ネックレス¥2100／ヘザー 靴¥12600／ル タロン銀座店

Q シャツワンピ一枚だと、ボトムをはき忘れたみたい？

A ベルトでワンピらしさを強調させて



ここがポイント



▼太めベルトが今どきニュアンスをプラス。

BEFORE



何だか物足りない！

コレもOK!



▲女の子を可愛く見せる、白スカートもおすすめ。¥14700／スピック＆スパン BC SALON 渋谷店

Q はきたいけど、着デブしそう

A 腰回りのボリュームがないものを選んで



ここがポイント



▲押さえ縫いのおか
で腰回りはすっきり

Q ざっくりロングカーデ、大柄なのが強調されそう…

A テロン素材ワンピと合わせてメリハリつける

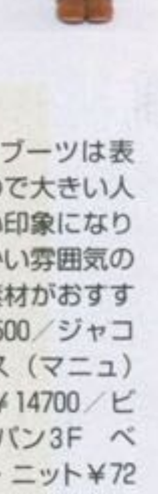
ここがポイント



▲重いニット素材と軽いツヤ素材でメリハリ。



BEFORE



ウール素材同士だとゴツい？

Q チュニック×ボーイフレンドデニムってバランスが悪い？

A 腰回りはタイトにしたほうが細見えする！

ここがポイント



▲体にフィットするトップスで腰回りを押さえて。



BEFORE



ゆる×ゆるは太く見えて損！

Q 迫力ありすぎ！

A スウェード素材なら問題なし！



ここがポイント

▼ベージュ系の色なら女の子らしくまとまる。



BEFORE



◀「ゆる×ゆるバランスは着デブになる可能性大。腰回りはタイトにしたほうが着やせします！」 デニム¥11550／イエナ心斎橋店 ニット¥12075／ル ドーム イエナ 名古屋店 ジャケット¥31290／blondy (LHS BLONDY) バッグ¥12600／ビームス ジャパン3F 靴¥12600／Dgrace

▲「重い素材×重い素材だと全体的に重量感が出てボリューミーな印象になりがち。軽やかテロン素材と組み合わせてメリハリ感を」 カーディガン¥12600／ミスティック原宿店 ワンピース¥14700／ISBIT DAIKANYAMA (SIERA LEÖNE) 靴¥17325／Fin

▶「ニーハイブーツは表面積が広いので大きい人がはくと強い印象になりがち。柔らかい雰囲気のスウェード素材がおすすめ」 靴¥31500／ジャコモ・リュクス（マニュ）キュロット¥14700／ビームス ジャパン3F ベスト¥14700・ニット¥7245・ネックレス¥5040／ビームス ジャパン2F

答えたのはこの人

小物使いの賢人
丸尾朋世さん

手持ちアイテムを旬小物にする技は? プチプラ編

定番小物もつけ方を変えたり今年要素のある脇役小物と組み合わせることで、たちまち旬に! コスパ高めな技を丸ちゃんが連発。



ブレスレット

Q 流行のパール、他に使い方は?

A 手首にぐるぐる巻けば、ブレスに

(BEF)ORE

王道ネックレスとして

「じゃらっとしたボリューム感が今年らしい」(ブレスレットにした)ネックレス¥3045/オンワード樫山(Dip Drops) シャツ¥3990/アース ミュージック&エコロジー新宿 Tシャツ¥2940/ヘザー つなぎ¥7245/ローリーズファーム 星ネックレス¥27300/RAW-GIRLS ◀ネックレス・Tシャツ/右と同じ パンツ¥13650/チャオパニック 原宿店

Q 定番ブーツを今風に見せるには?

A 同色の靴下でひざを隠してニーハイブーツに

「靴下をプラスすれば、たちまち旬ブーツに変身。しかも美脚も狙えて一石二鳥!」靴¥7245/WEGO 原宿本店 靴下¥2415/Tabio(靴下屋) ニット¥22890/ムーンニー スカート¥4935/ブードゥドゥ





BEFORE

去年もしていたコーデかも



+ = ニーハイブーツ

手持ちブーツでニーハイ気分が味わえる。

Q 普通のニット帽子、よりおしゃれに見せたい!

A トレンドのリボンブローチをプラスして!



+ = リボン帽子

リボンをつけるだけで最旬小物に!

「今年はリボンブローチが大豊作。プラスするだけでOKの簡単テクだからオススメです」ブローチ¥2940/トランテアン ソン ドゥ モード 帽子¥5250/アダム エ ロペ白金台本店 カーディガン¥7245/スパイラルガール パンツ¥13650/チャオパニック 原宿店 靴¥24990/シップス ジェットブルー 新宿店

Q 定番のカゴ、冬カゴにしたーい!

A





+ = 冬カゴ

ボリュームのあるファーを選ぶのがキモ。

…おしゃれブランドからも続々登場。首元用のフ…えば冬カゴに!」 カ…/ファティマ(ファテ…ロッコ) ファー¥6195 … ワンピース¥5500/…ジョン ネックレス¥…RAW-GIRLS

Q 巻き物のアレンジが知りたい!

A まずは3パターン覚えて

「女の子っぽくしたい時はキュッとコンパクトに巻いて顔の印象を強く。大人っぽくしたい時はセレブみたいにラフにたらして。カジュアルにしたい時は王道のひと巻きが◎」 ストール¥3045/abc une face ジャケット¥13440/スパイラルガール Tシャツ¥8295/ナノ・ユニバース 東京 ショートパンツ¥3990/ローリーズファーム



WAY 3

大人フェミニンなたらし巻き!



WAY 2

王道のひと巻きでカジュアルスタイル

WAY 1

コンパクト巻きでとびきりガーリーに

答えたのはこの人



プチプラの賢人
福永いずみさん

プチプラで最旬のブランド&アイテム、教えて

この不況時代、プチプラなのは当たり前！ 素材感やデザインもイケているブランド&アイテムを、たくさんの服を見てきている福永さんが厳選してご紹介

※( )内の数字はヒールの高さまたはバッグの縦×横×マチを表し、単位は㌢です

Q プチプラでおしゃれなワンピが揃うブランドって？

A「tocco」が断然イチ押し



¥3990 1
¥3990 2
¥3990 3

「toccoがイチ押し。新宿の伊勢丹などではルームウエアが人気のブランドだけどデイリー服もおすすめ。黒×星柄も透け素材だから安っぽく見えない」ワンピース¥3990／tocco カチューシャ¥1200／アクセサライズ原宿店 3連ブレスレット¥2900・ネックレス¥840／abc une face レギンス¥2415／indio



¥3990

1ボーダー柄を作っているのはキラキララのスパンコール。クール派におすすめの一枚！・2テロンとした素材×パープルの大人ワンピ。鎖骨見せだから着やせも叶う！・3リラックス感あるカットソー素材は部屋着にぴったり。ラベンダー色のリボン柄でガーリー気分を満喫して。／tocco

Q おしゃれな旬靴を安く買うなら

A「シャルマン」なら¥5985 以下で見つ



¥5985 3
¥5985 2
¥5985 ファーを 1
¥5985 6
¥5985 5
¥4935 4

「渋谷109の中でも旬デザイン&価格のイチ押しブランド！」し可能なファーつき。(9)・ズ×チェック柄でトレンド感・3キラキラ靴はパーティーる。(9.5)・4クール派の味方、ニアも要チェック。(3)・5えるパープル色。(7)・6活ニーハイブーツもこの値段！ルつき。(3)／シャルマン 渋

Q 結婚式にもデイリー使える旬バッグって

A ¥4095 以下の2WAYクラッチ



¥3990 2
¥4095 1
¥2625 3

「持ち手が取り外せるものばかりした」1リボン風のデザインが今年(15×30×6)／キャセリーニ 2らしいピンク色。ツヤ素材が華やバックアップ。(16×27×0)／アズ ファム 3持ち手は長・短のき。(16×28×7)／ハッシュアッシ

Q

A「アイズビット」に注目して

WAY 1

3点＋手持ちスキニーでおしゃれスタイル！

▼「シンプルロゴで活躍度高め」Tシャツ・ベルト／右と同じ スカート¥8400／ISBIT DAIKANYAMA（IRIS Club） ネックレス¥1260／abc une face バングル¥1890／CRUCE anap 渋谷スペイン坂店

WAY 2

ロゴTシャツが主役！



▼カーデのチェック柄のおかげで着こなし鮮度がアップ！ カーディガン・Tシャツ／右と同じ つなぎ¥12600／ISBIT DAIKANYAMA（SIERA LEÔNE）

WAY 3

チェックで流行コーデに





「柄が今年らしカーデに、間違えるロゴT&ベット。これはおーディガン・Tベルト(3点セ12600／ISBIT YAMA（SIERE） デニム¥3QLO(一部店舗売) ネックレスコーエン 靴きで)¥3990／i

Q 一枚でも映えるプチプラニットが欲しい！

A 今年なら¥3990 以下でバリエ豊富



¥3990 5



¥1990 3

2ピンク系ボーダーならカジュアルなのにカワイさもキープ。／g.u. 3印象を変えてくれそうなクール系ボーダー。ロング丈なのも◎。／g.u.



1
¥2900



¥2940 4



2
¥1990

4胸元のレース部分は取り外せる、2WAYニット。／ジ・エンポリアム 5トレンド感ある星柄はシンプルスカートと合わせると好相性。／indio

「探せばあちこちに、プチプラかつ、一枚でも映えニットがいっぱい！」1大きめのビジューがついてリッチ感もバッチリな1枚。／アンラシーネ

えテク教えて！

プ。小物使いやインの合わせ方でこんなにイメージが変わる！

私たちがお答え！



着回し編



鉄板コーデ1

グレーニット＋スキニー

定番セットは賢人のテクで地味＆やりがちを脱出。ニット￥3990／トピックラックス 池袋 スキニー￥6993／アース ミュージック＆エコロジー新宿



6

「ファー素材と黒色が最旬キーワード！」シャツ￥4095／ローリーズファーム ケープ￥14490／ナノ・ユニバース グラウンドフロアー 東京 靴￥16590／ROSE BUD 帽子￥4095／アズ ノゥ アズ ピンキー バッグ￥6195／パサージュミニョン



プチプラの賢人
福永いずみさん

A 安リッチにはキラキラアイテムが欠かせない

7

「コートも含めプラスしたものはすべて4ケタもの！ プチプラだけど安っぽく見えないように、靴やバッグはキラキラアイテムを使いました」コート￥7991／グリーンパークストピック ラゾーナ川崎プラザ店 ファー￥3675／abc une face ネックレス￥2940／コーエン バッグ￥4725／CRUCE anap 渋谷スペイン坂店 靴￥4725／indio



上級カジュアルの賢人
菊池かおりさん

A インの柄シャツや小物で辛ロスパイスを効かせて

1

「流行中のチェックシャツを首元、手元、腰回りからチラ見せして。あとは大胆に太ベルトやハットで辛めの味つけを」シャツ￥7245／チャイルド ウーマン ベスト￥15750／And A渋谷店 ベルト￥14700／アナザーエディション 原宿本店 帽子￥3990／アース ミュージック＆エコロジー新宿 靴￥9990／H＆M



着こなしバランスの賢人
上村美由紀さん

A アクセント要素は顔回りに集めて重心をアップ！

5

「スタンド衿のコートやビジューキャミで顔の印象を強くしたら、足元はブーツイン。重心を上げて全体をIラインに仕上げるとすっきり見えます」 コート￥10993／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座 キャミソール￥1995／アース ミュージック＆エコロジー新宿 バッグ￥5460・靴￥8925／ヘザー



黒アイテムの賢人
笠原百合さん

A 黒！ プラスしたものはオール黒！ 全身が引き締まる

4

「ファー帽子に、スパンコールの巻き物、少しツヤ感のあるブーツなど、色が同じなので、素材感で変化をつけました。足元はロールアップしてちょっぴり肌見せ。少し抜け感を作るのもポイントです」帽子￥30[illegible]5／ヘザー ストール￥1995／ROSE BUD 靴￥19740／ミスティック原宿店 ネックレス￥2940／one after another NICE CLAUP



華フェミニンコーデの賢人
立石和代さん

A セレブ風のトレンドを、フェミニンにアレンジ！

3

◀「セレブに人気のヒョウ柄アイテムやニーハイブーツで華やかフェミニンに味つけ」 ブラウス￥4998／イーハイフンワールドギャラリー 帽子￥4725／ビームス ジャパン2F バッグ￥5880／チャオパニック 原宿店 靴￥29400／ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウェーブ（フローチェ）



大人可愛いスタイルの賢人
林かよさん

A ファー＆パールの顔回りと愛されピンク靴がポイント

2

▶「ファー、パール、ピンク…旬で可愛い要素を全身に散らしました！」 ブラウス￥18900／ル・ゼフィール（ボン ヴュー タン） ファー￥17850・ネックレス（5本で）￥6195／オンワード樫山（組曲） 靴￥7245／デア ディア渋谷店 バッグ￥8820／SANYO SHOKAI（スマッキーグラム）

Q 2大鉄板コーデの印象

定番のグレーニット＋スキニーと今年度大の黒ジャケット＋姫スカートを7賢人たちが

鉄板コーデ2

黒ジャケット＋姫スカート

今年の無敵コンビ！　ちょっとしたテクでおしゃれ上級者に。ジャケット￥17640／ジョリーブティック　スカート￥15750／ジュエルチェンジズ渋谷店





プチプラの賢人
福永いずみさん

A 靴も含めたアイテムがすべて￥6195以下！

「インは贅沢なレース使い。ラメタイツにパールつきのデコラ靴など、リッチに見えるアイテムでまとめてみました」チュニック￥6195／at one face　カチューシャ￥1450／アクセサライズ原宿店　バッグ￥3465／アクシーズファム　靴￥6195／JELLY BEANS　タイツ￥1050／フラガール　スペイン坂店



小物使いの賢人
丸尾朋世さん

A カレッジガール風に可愛く着崩し！

「メガネ、缶バッジなどで顔回りを学生風にアレンジ。パーカやブーツは、よりカジュアルなグレーで印象を和らげて」パーカ￥3780・靴￥8295／ローリーズファーム　バッジ￥210／エル・チャンス渋谷109店　メガネ￥1995／WEGO 原宿本店　ネックレス￥4935／シップスジェットブルー 新宿店　バッグ￥3675／ビームス銀座



上級カジュアルの賢人
菊池かおりさん

A スニーカーの足元で、クールな洗練スタイル！

「甘めの姫スカスタイルにはスニーカーを合わせてかっこよくイメチェン！　ざっくり編み目のストールで顔回りもカジュアルに仕上げて」ニット￥13650・ストール￥7350／アナザーエディション 原宿本店　靴￥6195／ローリーズファーム　靴下￥1470／Tabio（靴下屋）



着こなしバランスの賢人
上村美由紀さん

A ウエッジソール＆トレンカの美脚コンビがポイント

「スカートコーデの時は足元の作り方が重要。美脚に見せるならウエッジソールパンプスとトレンカが無敵。黒で統一すると脚の細さも際立ちます」Tシャツ￥5880／snidelルミネ新宿２店　靴￥14700／Fin　トレンカ￥1680／Tabio（靴下屋）バッグ￥12600／スピック＆スパン ノーブル六本木ヒルズ店　帽子￥3045／ヘザー



黒アイテムの賢人
笠原百合さん

A モノトーンにピンクを少しだけ効かせるのが黒派コーデ

「中に着たニットはワンピで着られるくらいのロング丈。姫スカートのピンクはチラ見せ程度に抑えて、残りを黒白でまとめると黒が主役の今年配色になります」ボーダーニット￥33600／エディション　新宿ルミネ店　靴￥9975／ヘザー　タイツ￥840／Tabio（靴下屋）　ネックレス￥4725／ミスティック原宿店　バッグ￥11550／アナザーエディション 原宿本店



華フェミニンコーデの賢人
立石和代さん

A ベルトと網タイツでフェミ度をアップ！

「リボンベルトでウエストマークをしたり、網タイツでアクセントをつけたり。より華やか＆今どきに仕上げてみました」　Tシャツ￥7875／イエナ心斎橋店　靴￥14700／チャオパニック原宿店　タイツ￥1260／Tabio（靴下屋）　バッグ￥8925／ビームス　ジャパン3F　ベルト￥3045／オンワード樫山(Dip Drops)



大人可…

「黒タイツ以外…
ベージュ、グレ…
使いを柔らかい…
とめるのがポイ…
ットソー￥3045…
ド　ウーマン…
4935／オンワー…
ニィスィス　バ…
ヨク　スィス）…
40／リマイン…
トフォーエバー…
テア　ティア…
ギンス￥2310／…
ック　原宿店

悩める体型別

旬の4大ニットで着やせする！

ベストニットを発表

まずは挑戦したいトレンド別に、お悩みに沿ったセレクト法を徹底レクチャー。



お悩み 01

小さい

「ニットに着られてしまいがち……」をJUSTなサイズ感で解消。

名前	職業
小林恵里さん	ノンノ・カリスマ読モ隊



お悩み 02

がっちり

ごつめな体のラインを拾わない、ゆったりシルエットが正解。

名前	職業
三ケ田カレンさん	ノンノ・カリスマ読モ隊



お悩み 03

大胸

「ニットが胸の大きさを強調!?」を、技ありデザインで解決。

名前	職業
神成あゆみ	学生

技あり黒ニット



パフ袖デザインが小さいさんの味方

コンパクトなシルエットが、まさに小さいさん向き！ ラブリーな雰囲気のパフスリーブには、体に適度なボリュームを出して大人っぽく見せる効果も。¥15750／ハニー ミー ハニー



肩に縫い目のないビッグシルエット

引き締めカラーの黒に加えて、肩に縫い目ナシ、たっぷりした身頃と、徹底的に体のラインを拾わないデザインが、すらり細見えに効果てきめん。¥7245／ミスティック原宿店



……がるAライン……らましを！

……に目線がいくAラ……ザインを選べば、……らみが気にならな……ックの衿ぐりも、……見せでスッキリ見……¥8295／ミスティ……店

淡色ニット



これはNG!

ゆるりドルマンスリーブは、今にも脱げそうでハラハラしちゃう!?



裾までタイトなデザインを

小さいさんには難易度㊋のロング丈ニットも、裾まで細身のIラインを選べば楽勝。スッキリ七分袖も細見えに貢献。¥8295／ダズリン



サイドの切り替えでスッキリ見せ

サイド～袖にかけて切り替えが入っているから、淡めカラーでも膨張して見えない。広く浅くあいた衿ぐりで、小顔効果が抜群なのもうれしいポイント。¥13650／ミスティック原宿店



これはNG!



オフタートルに視線を集中させて

……ぐりのあいたオフタート……の大きさをカモフラージ……0.5／ショップス ジェット……原宿店（カーシュ）

はおりニット



旬ボレロは丈短感がピッタリ！

袖＆着丈ともにコンパクトに作られているものが多いから、ボレロは小さいさんにオススメのアイテム。視線を上に集めて、全身バランスよく見せる効果も。¥8190／ビームス銀座　タンク／私物



これはNG!

派手色かつ、ぴたぴたシルエットは体の大きさを際立たせる！



ポンチョでトレンド感も細見えも

すっぽり体のラインを隠すポンチョは、がっちりさんに最適。顔回りのみ配置された柄でメリハリをプラス。¥11550／ROSE BUD



……ドスリットで……いゆとりを

……タッとしすぎない……を選ぶのも大切！……に散らされたキラ……スパンコールも、……く目線を分散させ……きさが気にならな……145／ジーナシス

柄ニット



これはNG!

着られているように見えがちな、大柄アイテムには注意が必要！



柄はポイント使いが有効！

インパクト大のリボン柄に視線を集め、華奢感を目くらまし。全体のシルエットがコンパクトなのも重要。¥3990／アンレリッシュ



これはNG!

スキマなく埋め尽くされた総柄だと、がっちり感を強調……。



適度な余白アリの総柄が◎

なじみ色同士、黒×ブルーの柄だから、程よいインパクトは保ちつつも悪目立ちすることのない優秀デザイン。¥5985／ヘザー



これはNG!



伸び感の気にならない☆の総柄

……散らして胸を目立たせ……柄の中でも、柄が伸び……見えづらいモチーフ選……。¥13440／blondy

着やせニット111

……。「絶対細見え！　かつ、お悩み解消!!」をモットーに、超優秀な着やせニットを徹底的に探してきました。結果……「大漁です♡」

……ル／高橋絵美（ノンノ専属）　森山沙月（ノンノ・ビューティーモデル）　スタイリスト／丸尾朋世　撮影協力／バックグラウンズ ファクトリー



お悩み 06

腕太

肉感的に見えてしまう、ぷよぷよ二の腕には変形袖が効く！

名前	職業
阿久津ゆりえさん	フリーター



お悩み 05

丸顔

「冬服は、顔がさらにまん丸見え……」には、衿元の選び方がポイント。

名前	職業
堤ゆきみさん	ノンノ・フレンド



お悩み 04

なで肩

肩回りにワンポイント加えれば大顔＆貧弱に見える心配なし！

名前	職業
髙野祐未さん	ノンノ・チャレンジ隊



腕にフィットし、膨張して見えてしまうパフスリーブは鬼門！



ドルマン&縦ドレープで細見え

今年は頼れるドルマンスリーブのニットが豊富！　縦のドレープ入りで体全体がホッソリ見えるのも、うれしい。¥9975／VIVAYOU

深いVあきは鉄板の小顔効果が

引き締めカラーの黒は丸顔さんにぴったりの一色。中でも深いあきのV字で、顔の丸さを緩和すれば小顔度２割増し。変形チェックで脱地味。¥4998／THE SHOP TK ミクスパイス





肩に何もポイントがないと、なで肩のカーブを強調してしまう!?

肩に飾りボタンつきで、自然に、なで肩を気にならなくする。細ボーダーも着やせに効果あり。¥3465／ジ・エンポリアム　タンク／私物





腕のラインが丸分かりで、全身着ぶくれに見えるおそれあり。



縦に模様入りの袖でスッキリ

ベルスリーブも効果的に腕の太さを隠せる優秀デザイン。特に袖部分に入った縦のうねが、細見えに貢献。¥13650／Dgrace



肌なじみのよすぎる色だと、顔がボンヤリ膨張して見えそう……。

首のあきに直線があるかをチェック。ボンヤリ見えそうで心配なマカロンカラーでも、このとおり顔回りスッキリ。¥14490／blondy



スクエアネックなら淡色も安心

ビジューの輝きで肩回りを補正

大人っぽいビジューの飾り＆肩にかけてドレープが入っているので、自然に肩の下がりがカバー。淡ピンクが肌をきれいに見せてくれるのもうれしい。¥11970／snidelルミネ新宿２店　タンク／私物



下つきの袖で腕を徹底カバー

ウエスト付近に袖がついた変形ドルマンタイプが使える！　技ありデザインで、いつものコーデを格上げできるのもうれしいポイント。¥7245／アズ ノゥ アズ ドゥ バズ　タンク／私物





首の詰まったデザインは顔の丸さが目立ってしまい、危険！



鮮やか色&深Vでスッキリ

華グリーンでメリハリをつけ、深いVあき＆前ボタンのI（アイ）ラインで着やせバランスを作って。¥7875／ビームス銀座　タンク／私物



浅く肩に引っかけるタイプのボレロは、今にもずり落ちそう……。

今年注目のファーつきが、オススメ。顔回りに適度なボリュームをもたせることで、小顔効果にも期待。¥5985／グローバルワーク



腕には柄ナシでさらなる着やせ

ドルマンスリーブ＆腕にだけ柄が入っていない優秀デザイン。インパクト大の太ボーダーに目がいき、気になる二の腕から目線を外す効果が。¥8295／アズ ノゥ アズ ドゥ バズ



縦感のある柄選びが正解

注目のリボン柄も、下にたれ下がったI（アイ）ラインを描いたものを選ぶのがミソ。ベースのボーダーも細ピッチのものを選んで、メリハリをつけるのが絶対。¥9975／ミスティック原宿店



技ありストールつきが頼れる！

今年、バリエ豊富なストールつきなら、おしゃれ上級者に見えるうえ、肩のカーブを自然にカバー。黒ベースの柄なら引き締め効果も文句なし。¥4998／THE SHOP TK ミクスパイス



着こなし劇的 Before-Afterスペシャル2

冬の着ぶくれ−3kg 細く見せます！

スーパー

主役アイテムとしても名脇役としても大活躍。真冬のお役立ちアイテム、と

撮影／高野友也（PEACE MONKEY）　ヘア＆メイク／荒川たつ野(42ページ〜43ページ分)　川添カユミ(36ページ〜41ページ分)（2

●掲載商品の問い合わせリストは120ページ〜

名品ニットは、これだ！

今年はニットが大豊作！ 着やせにこだわりつつも、トレンドを100%楽しめる盛り盛りのラインナップ。



程ゆるニットをベルトで引き締め

身CHECK POINT
- 体のラインを隠すゆるデザインニット。
- ボトムはI（アイ）ラインを描くスリムタイプ。
- ユルユルにならないよう締め小物を投入。

マン袖のニットで体のンを隠しつつ付属の黒トでウエストの細さはかりアピールして。ボはスキニー、靴はヒーりのものを選べば全身ンス美人に。ニット(べつき)¥8925／ビームス パンツ¥3990／UN 靴¥13440／ロイヤーティー ネックレ5040／ノースコーナー

NGアイテムこう着ればOK!



ープでムチムチ感を隠す

前がリボン型にV字を描いたープで、体の線をカバー。¥7245／スパイラルガール

前あきにしてタンクをイン

前を留めずにピタ感を軽減、ロゴタンクでメリハリを。タンク¥7875／blondy

小さいさんは…

コンパクト感、命！ 肌見せバランスで着やせする。

今年は、ミニデザインが豊富 カーディガン



メリハリ演出の華ピンク

▲深めのVあき&ショート丈で、すっきり見えも叶う一着。ニット¥7245／ビームス銀座 タンク1995／ローリーズファーム



▼インパクト柄もショート丈なら着やすい。ニット¥2940／one after another NICE CLAUP タンク／私物



▲音符模様に視線UPの効果があり。ニット¥2940／リマインドミー アンド フォーエバー タンク¥1995／ローリーズファーム

フィット感を重視して シンプル

裏はこう！



1976,2009 SANRIO CO. LTD.Ⓛ



大人可愛いジャストな着用感

1



2

3着やせ効果抜群の深Uネック。レースつきで胸元が浮かない。¥2940／ジ・エンポリアム **4**体に沿うような㊙デザイン。ニット¥4494／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座 ネックレス¥1950／アクセサライズ原宿店



4



3

1黒ベースだから、着やせも大人っぽさも、お任せ。バックプリントのキティもほど甘に着こなせて◎。¥8295・**2**衿元にパールがついているから、ノーアクセでも視線を上に集めてスッキリ見せてくれそう。¥6195／ダズリン

手も短め……さんの救世主 袖短タイプ



パフ袖で適度なボリュームを

▲ガリガリ見えのお悩みが多い小さいさんにピッタリ。体に適度な厚みが出るパフ袖デザインをキュートに着こなして。¥3990／オリーブ デ オリーブ

▼アメカジ風に着こなしたいロゴ入りニットも、コンパクトなサイズ感は絶対キープして。¥15750／YAGI&Co.,LTD.





▲コンパクトな作りの変形袖。身幅が小さめだから、ダボつかずグッド。ニット¥3675／ナチュラル クチュール タンク／私物



ニットもボトムもミニマムなデザインで

全身CHECK POINT
- 体にフィットする優秀ニットをまず確保。
- ボトムはショート丈でバランス良好。
- 目線をアップする小物使いを攻略せよ！

七分袖で手首をのぞかせ、"着られている"感を徹底排除。冬でも鉄板な、ミニボトムの合わせで背の低さを感じさせないコーデの完成。顔回りが華やかに見えると大ヒット中のファーティペットで、目線を上げてさらにスラリと見せる工夫を。ニット¥5995／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座 パンツ¥5145／ボーテ ダンセ渋谷109店 ブーツ¥5985／REZOY渋谷109店 ティペット¥14175／ジネス ルミネ立川店 靴下／私物

NGアイテムこう着ればOK!



ウエストマークで調整

だぼつきを抑えて、大人っぽく着こなせそう。ベルト¥6825／ミスティック原宿店

ハットで目線をUPして！

一気にオシャレなゆるカジに。ハット¥4095／ジオン商事(ロンドンエロンドン)

大胸さんは…

総柄や技アリの衿ぐりで目線をそらすのがGOOD。



衿のモチーフで視線を外して

総柄で伸びが気にならない

柄ニット

▼冬ならではの雪柄ニットも黒ベースだから、すっきり着こなせること請け合い。¥5995／トピックラックス 新宿





▲星の飾りに視線を集め、胸の膨らみを目立たせない。着やせ効果抜群の細ボーダー＆深めのUネックも、スッキリ見せに貢献。¥3990／アンレリッシュ

▲大人っぽいアニマルプリントも、引きつりが気にならないオススメの柄。¥3465／one after another NICE CLAUP

裾ボリュームで胸元スッキリ

Aライン

3浅めにあいたUネックは、胸元を強調しすぎず優秀＆顔回りをすっきり見せ。¥4494／イーハイフンワールドギャラリー　4ゆったり身幅で細身に見せつつ、旬のレイヤード感も取り入れられるお得な一着。¥4095／WEGO 原宿本店



フリルのAラインがキュート







1胸の回りがタイトすぎないデザインが優秀。その上、冬らしい温かみのあるプリントで視線を分散させてスッキリ見せてくれる。¥18690・2胸下からドレープが入って女の子らしい。きれいなカッティングの衿ぐりで、小顔効果にも期待。ニット¥11340／blondy ネックレス¥2200／アクセサライズ原宿店



肌見せバランスが、技あり！

技ありの衿で目くらまし

オフタートル

▼衿元のボリューム感はもちろん、袖口＆裾のリブ効果で引き締まって見えるお得な一着。¥13650／VIVAYOU





▲たっぷりとした衿で胸の膨らみが気にならない。しかもバランスのいい肌感で、すっきり肌見えもお任せ！ ¥3465／ジ・エンポリアム

▲程よい衿のあき具合だから、上品に着やせが狙えるデザイン。¥5995／ライフドルチェ ラボ プランタン銀座

縦ドレープ&ハットで目くらまし！



全身CHECK POINT

- 身幅にゆとりアリのニットで目くらまし。
- ボトムはコンパクトがバランスよし。
- インパクト小物で視線を胸からそらして。

ゆったりシルエットに加え、縦のドレープ効果で胸の大きさが気にならない。タイツ～ブーツは黒でまとめすらっと見せて。ニット¥9240／Dgrace スカート¥5900／FLASH REPORT渋谷店 ブーツ¥4095／WEGO 原宿本店 帽子¥6195／ロイヤル パーティー タイツ¥1260／アツギ（レリッシュマットコレクション）

NGアイテムこう着ればOK!



ファーベストを重ねて解決

伸びてしまいがちな柄ものには、目隠しのベストをオンして。ベスト¥6195／ヘザー

ストールで隠してスッキリ

派手かわ色のストールで、胸のボリューム感を抑えて。ストール¥7140／ROSE BUD

がっちりさんは…

体のラインを拾わないゆったりシルエットが絶対！



ジップつきでのっぺり見えない

ぼんやり膨張して見せない

メリハリ色

▼ドルマン袖だから、身幅に適度なゆとりが。ニット¥3990／ベースステーション原宿 ネックレス¥5460／Dgrace





▲目を引くインパクトカラーも、ジップつきですっきり見え、悪目立ちの心配なし。インの黒タンクにも引き締め効果が。ニット¥6825／VIVAYOU タンク／私物

▲体をすっぽりお…ってくれる、変形…＆小顔効果ありの…ネックがうれしい。…7245／ロイヤル パ…ティー

着回しも着やせも任せて

土台色





ラインの切り替えで細見え

1胸上にも切り替…が入って、絶妙な…るびた感。ニット…3990／アンダーカ…ント ネックレス…9450／RAW-GIR…







2膨張しがちな白もグレーのライン入りで、しっかり引き締め。¥11550／ミスティック原宿店 3落ち感のある素材と、ドルマンスリーブで着やせ。¥5145／ジーナシス 4ざっくりとしたポンチョは、Vネックを選ぶとスリムに見える。¥29400／ビームス銀座（イリアン ローヴ） 5V字に入ったストライプ効果で、引き締まった印象に。斜めに腕を隠す、変形デザインの袖で半袖でも安心。ニット¥12810／snidelルミネ新宿２店 ネックレス¥6090／エルゴット



締め色&縦感柄で最強

大きめの柄で目くらまし

柄ニット



1フレンチスリーブ…肩幅を隠すのに有効…大きくロゴが入って…るから、のっぺり見…ず◎。¥13650／ナ…ユニバース 東京 2…に描かれた大きな…ンに細見え効果が。…9345／ビームス銀座

なで肩さんは…

肩回りのワンポイントで、程よいバランスに。



深Vニット×ひらミニでスッキリ

首元の肌見せで顔をすっきり見せるから、ボトムは程よくボリュームのある形を選ぶとバランスがいい。サイドアップにまとめたヘアも、大人っぽく小顔に見せる秘訣。ニット¥10290／ROSE BUD　スカート¥3990／ナチュラル　クチュール　ブーツ¥8900／ê-a・p　ネックレス¥1450／アクセサライズ原宿店　中に着たベアトップ／私物

全身CHECK POINT

- V字やスクエアの深あきニットを。
- 肌見せニットにはボリュームボトムが◎。
- すっきりアップにしたヘアで小顔に。



2

肩幅カバーで小顔効果も

視線を集めて目立たなく
肩飾りつき



1

1肩にキュートなフリルつき。ニット¥5250／VIVAYOU　ネックレス¥2900／アクセサライズ原宿店　**2**肩にクリアボタンが。ニット¥4494／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座　ネックレス¥7140／RAW-GIRLS



5



4



3

33つ並んだボタンが、トラッドで目を引くデザイン。ニット¥22050／オンワード樫山(ローズブリットモア)　ネックレス¥8925／エルゴット　**4**ゴールドのスパンコールでスリムかつ旬の着こなしに。ニット¥4998／THE SHOP TK ミクスパイス　ベアトップ／私物　**5**肩に柄がないので、目線を外すことができそう。¥29400／シップス 大宮店

肩ラインをカモフラ
デコラ衿



▲顔の印象が華やぐファーつきフードのボリューム感で、コンプレックス解消。¥5985／グローバルワーク



▼もこもこネックがポイントに。ロング丈だから、腰回りが気になる人にも。¥5995／アース ミュージック＆エコロジー新宿



絶妙の肌見せニットでスッキリ

▲ボリューム衿つきで、肩の下がりを隠してくれる。しかも首回り＆手首の肌見せ具合でほっそり感も手に入るデキル一枚。¥6195／ジ・エンポリアム



変形袖で、おしゃれ感も抜群

▲ボーダーの細ストールで、肩に盛り感を。肌をきれいに見せてくれる華ピンクが主役級の一着。¥8295／ロイヤル パーティー

お得なセットものが豊富
ストールつき

▼注目のチェックストールをざっくり巻き、肩に理想のラインを。トレンド感も任せて。¥4095／WEGO 原宿本店





肩のポイントを生かしたY字シルエットでスタイルUP

飾りボタンに視線が集まり、首～肩にかけたカーブが気にならなくなる。ボトムはスキニーで全身をYシルエットにするとバランス◎。ヒール靴で、脚長度をキープするのも忘れずに。ニット¥14700／オンワード樫山(ローズブリット)　パンツ¥18690／blondy　ブーツ¥18690／ミスティック原宿店　ネックレス¥9450／RAW-GIRLS

全身CHECK POINT

- 肩回りにボリュームありのニットを。
- ボトムはタイトで、Yシルエットを確保。
- 顔回り華やか小物で貧弱見えを防いで。

NGアイテムこう着ればOK!



引き締め色でメリハリ

肌なじみしすぎるから黒タンクを挟み引き締め。タンク¥2310／ローリーズファーム



あきの深いタンクをイン

ゆるV字を描くトップスを重ねて、顔回りにゆとりを。タンク¥3675／VIVAYOU

NGアイテムこう着ればOK!



ボリュームファーを投入

目線がUPして、一気に肩のカーブが気にならなくなる。スカーフ¥11550／ROSE BUD



華ブローチでずり落ち防止

華やかなビジューつきで、目くらまし効果も。ブローチ¥1890／オリーブ デ オリーブ

腕太さんは…

ゆとりありの変形袖で 腕の太さを、なかったことに！



ウエストはしっかり強調で、メリハリ感を！

デコルテ、手首と華奢パーツをアピールすることで、腕の太さを隠す以上の細見え感が生まれる。合わせるボトムには、ウエストが強調されるデザインを選べば全身細見えも完璧。ニット¥11550／VIVAYOU パンツ¥7350／ナノ・ユニバース グラウンドフロアー 東京 ブーツ¥20790／ミスティック原宿店

全身CHECK POINT

- ☑ 今年豊富なボリューム袖で目くらまし。
- ☑ ウエストを絞ったボトムで引き締め。
- ☑ デコルテ見せで上半身全体がスッキリ。

Aラインを描いた袖で腕細

ベルスリーブ



落ち感のある袖がポイント

3



1



2

1衿元のギャザーが、女の子らしい。ネックレスで縦ラインを作るとなおよし。ニット¥8190／ビームス銀座 ネックレス¥2625／VIVAYOU

2大人っぽいパープルニットは、衿元のリブでスッキリ見え。ロング丈だから、腰のハリもカバーできて優秀。¥17640／ROSE BUD **3**袖の部分には縦に模様が走っていて、さらにほっそり腕に見せてくれる技ありデザイン。¥3990／ナチュラル クチュール

腕太さんの大本命

ドルマン



リラックス感のある着やせコーデ

1

1手首ののぞく丈＆鎖骨見せのボートネックで、華奢感を強調。ニット¥3990／チャオパニック 原宿店 ネックレス¥9450／RAW-GIRLS **2**淡色ニットも、たっぷりとした袖ならムチムチ感をカバーしてくれる。ちびポンポンつきのデザインも可愛い。ニット¥10920／snidelルミネ新宿2店 ネックレス¥3045／オンワード樫山(Dip Drops) **3**旬のMIXニットにもドルマン袖が登場。裾に入った透かし編みがウエスト回りをすっきり見せてくれる。¥4935／アズ ノゥ アズ ピンキー



4



5



2



3

41枚なのに重ね着テクをマスターしたような、おしゃれデザインがうれしい。¥4998／トピックラックス新宿 **5**程よいフィット感の変形袖はもちろん、ロゴに視線を集めて腕の太さを気にならなくさせてくれる優秀デザイン。¥5460／ヘザー



スクエアネックで小顔効果も

▲着太りしそうな白ニットも、頼れるドルマンスリーブ型なら怖くない。スクエアのビジューが上品で◎。¥5145／ジ・エンポリアム

目を引くキラ²でカモフラ

ビジューつき

▼落ち着いたグレーで、大人っぽく着こなせそう。大粒のストーンが派手かわで目立ち度大。¥2900／アンラシーネ



NGアイテムこう着ればOK!



大判ストールで腕を隠して

太腕はストールでおおうのも有効。ストール¥2625／one after another NICE CLAUP

派手アクセで視線を外して

ネックレスに視線を集中させ、ピッタリ感を目くらまし。ネックレス¥6300／エルゴット

丸顔さんは…

Vネックや縦感のある柄を味方に小顔をゲット。

顔の丸みを軽減してくれる

Vネック



ロングネックレスで縦感を

3



2



1

2ピンクの入ったヒョウ柄でキュートな印象に。¥10920／snidelルミネ新宿2店 **3**カシュクール風の深Vデザインで差をつけて。ニット¥12600／スピック&スパン BC SALON 渋谷店 ネックレス¥9450／RAW-GIRLS ベアトップ／私物

1きれいなカッ…ングのVニッ…大人っぽく。…ト¥3990／ベ…ステーション…ネックレス¥2…／RAW-GIRL…



5 4

4スクールガール風の…ーガイル柄は、モノ…ンなら大人。すっき…ニーにしたヘアも効…いる。¥5145／ヘザ… **5**パープルのグラデ…人っぽい印象。七分…スッキリとした着こ…に貢献してくれそう…4620／ジーナシス

顔を縦長に見せ小顔に

縦デザイン

▼Vネックはもちろん、胸下のレース柄が目線をそらして顔回りが気にならない。ニット¥8925／VIVAYOU タンク／私物



▲胸でリボンを結ぶ上品デザインで、縦感を演出してくれる。¥9975／スピック&スパン BC SALON 渋谷店





▲横に広がるのではなく…に伸びたきらきらリボンの…りつきで、丸顔感を抑えて…れる。¥9345／シップス…ットブルー 原宿店



ふんわりなのにキュッと小顔に

▲胸元ドレープで、スクエアネックでも柔らかな印象。ニット¥3486／THE SHOP TK ミクスパイス ネックレス¥6825／エルゴット

甘めムードな小顔狙いな…

スクエアネッ…

▼輪郭をシャープに見せつつ、鎖骨もキレイに見せてくれる優秀なデザイン。パフ袖もキュート。¥1990／g.u.



旬アウターを重ねても…
とことん着やせニットは、こう選ぶ！

これから手放せないアウターも、着やせの秘訣はニットにあり！　スッキリ度No.1な組み合わせを徹底紹介。



甘めレタードニットで着やせ

ニットはコレ！

するど渋くなりがちなグレー
ャットには、こんな甘ニット
相性。全面に入ったレタード
着こなしのポイントに。薄手
こつかないのも◎。ニット¥49
ディアフルーラ　ジャケット
5／ローリーズファーム　ス
（トレンカつき）¥3990／ナ
ル クチュール　靴¥13650
・サーカス（ラバーソウル）

アーガイルでトラッドガール風に

ニットはコレ！

アーガイルも、今年ならではの細見えルックに取り入れたい、気になる柄のひとつ。ジャケットに合わせると、たちまちトラッドで上品な雰囲気に変身。ボトムはデニムを選び、ラフに仕上げて。ニット¥9030・靴¥13440／ROSE BUD　ジャケット¥5145／ジ・エンポリアム　パンツ¥3990／UNIQLO（一部店舗のみで販売）

ダブルのJK（ジャケット）も、細身に着こなし

ニットはコレ！

ボタンをあけてI（アイ）ラインを強調すれば、ダブルのジャケットも大人っぽく着こなせる。ロングジャケットだから、長め丈ニット&ショートパンツの合わせでさらにバランス良好。ニット¥6615／オンワード樫山（Dip Drops）　ジャケット¥23100／Dgrace　パンツ¥7875／ミスティック原宿店　ブーツ¥3990／キャンディッシュ

＋（プラス）テーラードジャケットを着やせ

薄手のラウンドネック&メリハリをつける柄ありがベスト！



OK

これはNG!

無地だとボンヤリ……!?

＋（プラス）ネックレスで、ほっそり見えの縦ラインを作って。ニット¥18690／blondy　ネックレス¥2200／アクセサライズ原宿店

OK

これはNG!

やりがち黒×黒はヘン……

ひと巻きでメリハリプラス。ニット¥5145／ジーナシス　ストール¥3990／one after another NICE CLAUP



着やせもオシャレも叶うこの冬の鉄板コーデ

ニットはコレ！

初心者にも挑戦しやすい黒テーラード×ボーダーニットの組み合わせ。ボトムもスキニーですっきりとまとめて。ニット（ブローチ2つつき）¥3990／ディアフルーラ　ジャケット¥8998／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座　パンツ¥5985／アンダーカレント　靴¥4930／ボニータ渋谷109-②店　ブローチ¥1575／ジオン商事

CHECK POINT

- ラウンドネックで顔回りをスッキリ見せ。
- 柄入りなら、メリハリがつき細見え。
- 柄の華やかさで、コーデ全体を格上げ。

＋（プラス）ダウンを着やせ

ステッチ度で決める！　なりたいイメージで、着やせニットもチェンジ。



これはNG!

黒だと同化しすぎてしまう……

ニット／私物

×鮮やかニットでクールな表情もイケる

ニットはコレ！

ステッチ度70

これはNG!

大柄だとボンヤリした印象……

ニット／私物

×細ボーダーでカジュアル気分を盛り上げ！

ニットはコレ！

ステッチ度50

これはNG!

ロング丈だと、アンバランス……

ニット／私物

×コンパクトカーデで大人っぽく決めて

ニットはコレ！

ステッチ度30

×薄手ニットでレディコーデもお手のもの！

ニットはコレ！

ステッチ度0

×厚手ニットで旬のアメカジテイストに

ニットはコレ！

のステッチ度70は、ツヤっぽい質感とも
ッチしてクールな着こなしが決まる。鮮
か色を選んでメリハリをつけるのがマス
　ニット¥9975・ダウン¥35700／ビー
ス銀座　パンツ¥8295／オンワード樫山
p Drops）　靴¥7350／ビバ・サーカス
ライヴリラクシング（ブライヴ リラクシ
グ）　ネックレス¥8925／ノースコーナー

定番のステッチ度50はカジュアルに決めるのが正解。細かいピッチのボーダーでメリハリをつけ、スタイルのよさはキープ。コンパクトボトムでボリュームのある上半身とバランスをとるのも忘れずに。ニット¥2990（一部店舗のみで販売）・ダウン¥7990／UNIQLO　パンツ¥1490／g.u.　ブーツ¥8295／ジ・エンポリアム　タイツ／私物

ダウンでも大人な雰囲気が演出できるステッチ度30には、ジャストサイズのニットカーデをインするのがオススメ。前ボタンが縦ラインを描き細身に見える！　カーデ¥12600／オンワード樫山（ローズブリット）　ダウン¥19950／ビームス銀座　Tシャツ¥4095・スカート¥7245／ダズリン　靴¥6195／R&E渋谷109店　トレンカ／私物

女の子らしい雰囲気の、ステッチのないダウンには、薄手ニットがピッタリ。全面プリント入りでメリハリをつけ、ほっそり見せるのも忘れずに。ニット¥4095／ロイヤル パーティー ミューズ　ダウン¥[illegible]／blondy　スカート¥3990／ナ[illegible]クチュール　ブーツ¥29400／モード・エ・ジャコモ（モザイク バー エーボンプ）

厚手ニットを合わせれば、これからの季節もダウンベストでイケる！　深Vニットを選ぶことでスッキリ見せも叶う。ニット¥9975／オンワード樫山（ローズブリット）　ダウン¥7245／ジ・エンポリアム　ワンピ¥6900／FLASH REPORT渋谷店　ブーツ¥[illegible]／REZOY渋谷109店　タイツ¥9[illegible]5／アツギ（レリッシュマットコレクション）

＋ライダースジャケットを着やせ

衿つき→辛口Iライン、衿なし→甘めAラインのロング丈を！

衿なしライダース
CHECK POINT
- ☑ ふんわりAラインニットをチョイス。
- ☑ 丈短感と相性のよい長め丈が◎。
- ☑ 程よい甘ニットでキュートに。

衿ありライダース
CHECK POINT
- ☑ 体に沿うIラインニットをセレクト。
- ☑ 長め丈でクールに腰回りをカバー。
- ☑ 辛口ディテールがコーデを盛り上げ。


引き締め黒で大人可愛く着やせ

ニットはコレ!

ストンとしたラインのライダースには、締め色ニットを投入して。ファーつきの甘さにマッチするAラインがピッタリ。ニット¥7560／ミスティック原宿店　ライダース¥10290／グローバルワーク　パンツ¥29925／RAW-GIRLS　靴¥6195／R&E渋谷109店


ウエストのリボンでメリハリを

ニットはコレ!

ぼんやりしがちな淡色×淡色コーデも、ウエストディテールでガーリー&スリムに。ニット¥7980／オンワード樫山(ローズブリット)　ライダース¥7245／ジ・エンポリアム　スカート¥4998／イーハイフンワールドギャラリー　ブーツ¥12390／R&E渋谷109店


フリルライダースにはシンプルニットが正解

ニットはコレ


これはNG!
文短だと、まるで子供みたい!?
ニット／私物

甘さの強いフリルつきには、色・柄は抑えぎみ&形はAラインの引き算コーデでスッキリ。足元はショーパン×ブーツの肌見せで、女度をキープして。ニット¥9975／ビームス銀座　ライダース¥9996／ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座　パンツ¥4900／FLASH REPORT渋谷店　ブーツ¥10290／R&E渋谷109店


いい女風のアニマル柄で、スタイル美人に


ニットはコレ


これはNG!
厚手だと腕が上がりロボット化
ニット／私物

ボトムもスキニーを選んで、徹底して格好いいIラインに着こなしたい。ロングネックレスやヒール靴で、スッキリ見せる小技も見逃せない。ニット¥23100／ビームス銀座　ライダース¥2990／g.u.　パンツ¥13650／シップス ジェットブルー 原宿店　靴¥6195／R&E渋谷109店　ネックレス¥5460／Dgrace


ブラックニットで最強スリムに

ニットはコレ!

ライダース以外を黒にまとめ、細見え。ニット¥10920／snidelルミネ新宿２店　ライダース¥23940／スパイラルガール　パンツ¥3990／ローリーズファーム　スニーカー¥3990／シャルマン 渋谷109店　帽子¥3045／オンワード樫山(Dip Drops)　レギンス／私物


きらきらラインで縦長感強調


ニットはコレ!

縦に並んだラインストーンでールに着やせできそう。ニッ9240／チャオパニック 原宿ライダース¥13650／ビーム座　パンツ¥9975／スピックパン BC SALON 渋谷店ツ¥4990／キャンディッシュ

＋まだまだある、手持ちアウターを着やせ


ストンと落ちる細身ニットでIラインを


ニットはコレ!

胸のパールの刺繍や、旬のファーつきベレーで、縦長シルエットをさらに強調。ブーツインした脚長感も手伝い、下半身のボリュームが気にならなくなるのがうれしい。ニット¥6615／オンワード樫山(Dip Drops)　コート¥16590／アズ ノゥ アズ ドゥ バズ　パンツ¥29925／RAW-GIRLS　ブーツ¥17325／Fin　帽子¥30450／ジネス ルミネ立川店

＋Pコート

Q ショート丈だから、腰回りが気になるんです。

A 細身のロング丈ニットでお尻回りをカバー。

＋ダッフル

Q 厚手のダッフル、窮屈そうに見えてしまう……。

A あきのある、薄手のニットでスッキリ見せ。


縦感ありのアーガイル柄も効いている


ニットはコレ!

Vネックで抜け感をプラスし、軽やかに。アウターが重めな分、脚の肌をチラ見せして軽さを出すとバランス良好に。ただし、ひざはニーハイで隠したほうがほっそり見える。ニット¥2990／UNIQLO　コート¥23100／ミュージアム フォー シップス　パンツ¥5145／ボーテ ダンセ渋谷109店　ブーツ¥34650／ROSE BUD　靴下／私物


ニットは長め丈をセレクトでさらにスタイルUP


ニットはコレ!

アースカラーのアウターには、ディテールが女らしいニットを取り入れ華奢感をプラスしたい。足元には、脚長&女らしさを叶えるヒール靴がマスト。ニット¥9030／ROSE BUD　コート¥29400／Dgrace　スカート¥12600／ナノ・ユニバース 船橋　ブーツ¥10290／R&E渋谷109店　タイツ¥1260／アツギ（レリッシュマットコレクション）

＋ミリタリー

Q 男らしく、いかつく見えそう……。

A 鎖骨見せの華奢見えニットで女らしく。

＋ファーコート

Q もこもこ太って見えそうで、抵抗があります…

A 派手色ニットでメリハリをつけ、スッキリ。


鮮やかパープルニットを、効果的にのぞかせて


ニットはコレ!

ビビッドカラーのニットにはコーデを引き締め、おしゃ感をアップさせるうれしい果が。もちろんファーコーのインにももってこい。ボトム×ロングブーツの肌せも㊫スタイルの秘密。ト¥6825／チャオパニック宿店　コート¥24990／デ(ニーナ ミュー)　スカー7245／ミスティック原宿ブーツ¥27090／Fin

手のひらに、明日をのせて。

長女が接客、次女が店長、そして三女が調理担当。
姉妹でカフェを営む古山（ふるやま）家の中で、母の仁美さんは、本人いわく「裏方」の存在。
厨房での皿洗いからお店の買い物まで、雑用なら何でもする。
特に忙しいランチタイムには、娘たちとケータイでの連携が欠かせない。
買い出しの途中に、さらにお使いを頼まれたり、お店で出す自家栽培の野菜が
足りなくて、「裏の畑からハーブ取ってきて！」なんて緊急連絡が入ったり。
「娘たちには、手際が悪いってよく怒られます」と話す仁美さんだが、
言葉と裏腹に、表情はとても楽しそう。それもそのはず、もともと彼女自身が
若い頃から、飲食業をしてみたいとひそかに思いつづけてきたのだから。
自分の夢を娘たちがかなえてくれたなんて話、そうはないだろう。
使い込まれた四つのエプロン。それは、どんな洋服より彼女たちに似合って見えた。

家♥族【イエ・ラブ・ゾク】



どこかで、つながってる感じ。ドコモ。

古山さんと高稲さんのケータイ

自分らしさがビビッドに光る。 docomo STYLE series

◎色とりどりにきらめき、美しく演出するイルミネーション。
◎宝石やフレンチネイルなどのイメージを取り入れたデザイン。
◎1,000種類以上のデコメ絵文字®やデコメ®ピクチャをプリインストール。



F-02B　L-02B　N-01B　SH-02B
F-02B・SH-02B（11~12月発売予定）　L-02B・N-01B（12月発売予定）



No82
左から
古山 愛（24歳：飲食業）
古山 亜紀子（28歳：飲食業）
古山 仁美（54歳：飲食業）
高稲 美里（27歳：飲食業）
撮影地：熊本県宇土市

ewスポット&ショップが目白押し!

巡るTOKYO着回し 15DAYS

ノンノモデル照屋愛美ちゃんが着回しページに初登場。ニューショップから観光名所までたっぷりご案内!

野泰孝（モデル） 恩田陽（商品） ヘア&メイク／YUTA..（CAROYS） スタイリスト／本間園子 構成・文／坪田あさみ 撮影協力／ホテル モントレ アワビーズ

商品の問い合わせリストは120ﾍﾟ～



AY 2

メーバスタジオで 放送を見学。 名人発見!

B上で放送する番組を しているアメーバスタ 。普段ブログで読んで 憧れの人に会えるかも ! なんて期待してお け。今日はボーダーカ にスキニーのシンプル こなしに、パールや靴、 ーンバッグ・ベレー帽 トレンド小物でおしゃ 盛り上げ。

＋F



DAY 1

初めての原宿! 表参道ヒルズって どっちに行くの?

東京滞在初日。一番行ってみたかった原宿・表参道に直行! でも地下鉄を出たとたん、人の多さに圧倒されていきなり迷子気分(泣)。今日はいろんなショップを回りたいから、パーカとTシャツの間にシャツを挟んだトップスをデニムと合わせた軽快な着こなしに。

A＋D＋E＋H

初めまして! 照屋（てるや）愛美（まなみ）です!

「ノンノモデルに選ばれて3か月。撮影のたびに沖縄から上京しています。人が多くて電車も複雑だから、まだ迷子になってしまうこともしばしば。どうぞ応援よろしくお願いします!」

MANAMI♥IN TOKYO

基本8アイテム

ボトムはこの3デニム



ァーつきパーカ し可能なファーが 華やかパーカは、 ーとしても便利。 ／ライフ ドルチ プランタン銀座



G ダッフルコート 肩幅などコンパクトな作りでごつく見えないダッフル。キャメルなら顔回りも優しい印象に。¥17745／プードゥドゥ



F ニットカーディガン カラフルなマルチボーダーがキュート。地味色になりがちな冬の着こなしに重宝すること間違いなし。¥12600／arl.(rich)



E きちんとシャツ きれいめコーデに重宝する薄ブルーのシャツは、パーカ・カーデともに相性◎。¥13650／フレッドペリーショップ銀座



D プリントTシャツ 大胆なイラストのロンTはインナー使いに重宝。¥7140（12月上旬発売）／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU



C ボーイフレンド ゆとりあるシルエットで体型カバーも叶うボーイフレンド。ヴィンテージ加工がカッコいい。ロールアップが今どき。¥7245／ローリーズファーム



B スキニー ピタピタしすぎない適度なフィット感がカジュアルコーデにちょうどいい。濃カラーが大人っぽい。¥25200／ハリウッド ランチ マーケット



A ミニスカート ダメージなしの台形シルエットだから太ももが細見え。¥12600／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU



新ノンノモデル 照屋(てるや)愛美(まなみ)の

デニムで

DAY 3

ずっと乗ってみたかった
赤くて可愛い
屋根なし2階建てバス！

皇居や丸の内、銀座界隈を観光できる周遊バスに乗車。２階建てバスはなんだか外国旅行気分♪ 冬の風は冷たいから、ダッフルコートにニットカーデを重ねて寒さ対策も万全。ボーイフレンドデニムでこなれた印象に仕上げて。

C＋D＋F＋G

東京の中心地を巡る！

スカイバス

Information

東京駅丸の内南口・三菱ビル前から毎日運行している2階建て観光バス。皇居・銀座など超都心の景色をたっぷり堪能できる。予約☎03(3215)0008（９時30分〜18時） 大人￥1500







お助け小物はこちら！



1ゴールドのリボンつきパールネックレス。￥3045・**8**モヘアの素材感と大きめサイズが今どき。￥3990／titty & Co.新宿店 **2**ギターピックがモチーフになったチャームつき。￥799・**9**カジュアルコーデにマッチするニット帽。￥1490／H & M **3**イエローのマフラーは地味色コーデの差し色に。￥6090・**6**外しアイテムとして威力を発揮。￥7770・**7**ひもまですべて黒だからどんな服にもなじませやすい。￥5565・**10**旅行はもちろん普段使いにもマス
14490／ビームス ボーイ渋谷 **4**シルバー
らリボンモチーフでも甘すぎない。￥934
ャイルド ウーマン **5**ブリティッシュ
トにチェンジ！（グリーンロゴバッジ）
・（赤ロゴバッジ）￥500／flower神南店
ンブレム）￥4725／ビームス ボーイ渋谷
キルティング仕様で大人っぽさをアップ
80／アクセサライズ原宿店



DAY 4

グッドプライスなトレンドアイテムにテンションUP！





So Cute

国内最大級の広さ！

H&M SHIBUYA

Information

売り場面積2800平方㍍を誇る国内最大級のフラッグシップストア。試着室も多く、ゆっくりお買い物が楽しめる。東京都渋谷区宇田川町33の6
☎03(5456)7550　㊖11時〜22時



有名デザイナーとのコラボも気になります！

9月に新しくオープンした話題のH＆M渋谷店をチェック。広々とした店内にはトレンドものがいっぱいでお値段もお手頃。ついお買い物しすぎちゃいそう！ボーイフレンドデニムとシャツのラフな組み合わせに、カーデをはおって大人っぽい雰囲気で決めてみた★

C＋E＋F



今日は修学旅行気分で東京タワーに。地上250㍍の大展望台から東京を一望したら、その広さにびっくり。ダッフルコートのインにシャツを合わせて、イエローのマフラーをアクセントにオン。上半身に色を効かせてすっきりまとめれば、自然とスタイルアップ！

B＋E＋G

DAY 5

のっぽな東京のシンボル・東京タワーってレトロな感じが可愛い！





Xmasイルミネーションが話題

東京タワー

Information

15メートルのツリーと約10万個のイルミネーションやオブジェが、12/25まで東京タワーを彩る！　東京都港区芝公園4の2の8　☎03(3433)5299
㊖9時〜22時

Trace De Pas D'angelos



DAY 7

お腹ぺこぺこ！今日のランチはスマイルマーク!?

スマイルが描かれた看板に魅かれて入ったカフェはパンケーキ屋さん！　チビサイズのパンケーキも可愛くておいしい！　ぽかぽか暖かい店内では、Tシャツの上にカーデをはおったデニムスタイルがちょうどいい。時計¥9975／ビームス ボーイ渋谷

C＋D＋F







smile

ふわふわ感にやみつき！

PANCAKE DAYs 原宿店

Information

人気はハニーバターキャラメルパンケーキ（¥650）。カレーやサンドイッチなどを組み合わせた食事メニューも。東京都渋谷区神宮前6の6の2 原宿ベルピア2F　☎03(3498)3438 ㊊(月～木)11時45分～22時、(金)11時45分～23時、(土日祝)11時～22時



DAY 6

昔懐かしい風景が混在する東京っておもしろい！

観光客がいっぱいの浅草・雷門前には人力車のお兄さんがいっぱい！　お土産物屋さんが並ぶ仲見世通りを歩きながら焼きたての人形焼きをパクッ！　ダッフルにパーカを重ねたカジュアルコーデに、今日はデニスカで女の子らしく。観光地では両手があくリュックが正解。タイツ¥840／Tabio（靴下屋）

A＋D＋E＋G＋H





DAY 8

迷子になるほどの広～い店内には気になる本がいっぱい！

蔵書数90万冊という巨大な本屋さんは東京ならでは。外国の雑誌や写真集なども充実していて、沖縄では買えない本もいっぱい。何時間いても楽しめそう！　パーカのインにシャツを重ねたコーデに、デニスカ＆レースタイツで女の子らしさを＋（プラス）。タイツ¥1575／Tabio（靴下屋）

A＋E＋H

カフェやギャラリーも併設！

ブックファースト新宿店

Information

新宿駅西口徒歩3分の好アクセス。雑誌だけでも5000種類が揃う。東京都新宿区西新宿1の7の3　モード学園コクーンタワーB1・2F　☎03(5339)7611　㊊10時～22時



DAY 9

家族の声を聞いただけで ほっとできるって なんだかうれしい

家族と離れて滞在する東京では、いつも少しホームシックな気分に。ホテルの部屋でお母さんと電話で話したら、それだけですごく元気が出てきた！　のんびり過ごす室内では、カーディガンにボーイフレンドデニムのゆるい組み合わせでリラックス～♪

C＋F









DAY 11

おいしくてヘルシー！ 並んでも食べたい 話題のジェラート

ものは大好きだけど、モデルとしイエットも気になるし、体の中かれいを目指したい！　ということルシーなジェラートが話題の「グ　へお出かけ！　レースタイツをせてトレンド感を演出した着こな挑戦。タイツ／8日と同じ

＋F＋H





素材の味を堪能！

グロム

Information

着色料や合成添加物を使用せず、厳選された素材にこだわったジェラートで大人気。東京都新宿区新宿3の30の13　新宿マルイ本館1F　☎03(5369)8966　㊋11時～23時







DAY 10

歩いている人が みんなおしゃれだから しばし人間ウォッチング

今日はノンノの撮影が早く終わったので、そのまま裏原をぶらぶら。おしゃれな人が多いから眺めているだけで着こなしの参考になるよ。今日はダッフル＆ニットカーデにボーイフレンドデニムの組み合わせ。チェーンバッグを斜め掛けにしてアクセントに。

C＋F＋G







DAY 12

冬のトレンドアイテムはここで全部揃っちゃう!

ローリーズファームなどおなじみの大好きブランドが揃うコレクトポイントでお買い物。今日はスタイルよく見える靴を探してブーツやパンプスなどを、とことんはき比べてみた! 暖かな店内ではシャツとボーイフレンドデニムの着こなしにマフラーで温度調節。

C+D+E



人気ブランドが集結!
コレクトポイン

Information
ジーナシス、ヘザーなど人気7
ンドが集まったメガストア。服
物などがリーズナブルな価格で
入る。東京都渋谷区神宮前6の
20 ☎03(5774)0720 営11時～



DAY 13

緑の中を歩いた
芸術鑑賞したり。
デートで来たい

美術館や博物館、動物園まであ
上野公園でお散歩。広い園内は
くさんの人でいっぱい。パーカ
下はTシャツとシャツをレイヤ
ド。ボトムはスキニー&スニー
ーでコーデにストリート感を+

B+D+E+H



DAY 14

好奇心を刺激する珍しくておしゃれな雑貨に遭遇!

青山の新名所Ao（アオ）の2階にある「アントレ スクエア」は生活を楽しくしてくれるおしゃれ雑貨が充実。シャツにカーデをはおったきれいめコーデはスキニーと相性◎。大人っぽさを意識した着こなしに。

B+E+F+G

DAY 15

短い期間だったけど東京ライフを満喫★沖縄に帰ります!

2週間の滞在を終えて、今日は最終日。ちょっと残念だけど、沖縄にいるみんなに会えるのはうれしい! 機内で楽に過ごせるようボトムはスカート&タイツ・スニーカーがお約束。タイツ／6日と同じ

A+D+G

撮影を終えて…

応援よろしくお願いします!





I ♥ Pizza

カメラマンの上野さん（写真右）にいっぱい笑わせてもらったから、カメラの前でも緊張せずに撮影を楽しめました! 大好きなピザをいっぱい食べられたのもうれしかったよ

プレゼント探しに最適!
アントレ スクエア

Information
日本初上陸のスキンケアブランドや、個性的な雑貨など、見ているだけでも楽しいアイテムがいっぱい! 東京都港区北青山3の11の7 Ao2F ☎03(5766)3385 営11時～21時

今年はシーン別＆男女の
本音コメントつきでお届けします

「コレ着て」リターンズ！

男子から「彼女になって♥」とお願いされる
女子になれる！　昨年の大ヒット企画が
パワーアップして帰ってきた!!
年末までに彼を作りたい人も、彼ともっと
ラブラブ♥になりたい人も、必読です!!

撮影／佐藤きよた　ヘア＆メイク／YUTA..（CAROYS）
モデル／古川美有（ノンノ専属）　矢野未希子　スタイリスト／岡安幸代
撮影協力／Marunouchi BRICK SQUARE　笹塚ボウル

イマドキ男子100人＆女子にアンケート！

ドキ男子100人には、本命彼女がこんな服で現れたらテンション上がる！「コレ着て♥」服＆百年の恋も冷める
盛り下げ服」を、女子には「コレ着て成功♥」デートエピソードを、それぞれ本音で語ってもらいました!!



もお～、遅いぞぉ

ニセックス
イテムで
り上がる！
ェット好きな
時計は「それ
の？」と会話
む。ただしゴ
ぎは引く。
（良太・会計士）



ズ
ル

寒そうにポケットに
手を入れて待ってる姿に



ニットカーデ×ミニボトム

カジュアル派にはカーデが人気。いっぱい歩けるぺたんこブーツも◎

長いマフラーを
巻いてる姿が
可愛い！
（翔・会社員）

カジュアルでも
スニーカーじゃ
なくブーツ希望！
（昇・大学生）



ショーパンなら
ひらひらミニで♥
本ラフな感じが好き。ひら
らしたショーパンなら一緒
どこまでも歩けそう。コン
サバっぽい相
手だと、自分
の着る服に困
ります。
（誠治・フリーター）

っちりミニ



▲カシミヤカーディガン￥30240・ショートパンツ￥16590／アミリス　プリントTシャツ￥5040／SANYO SHOKAI（LOCAL CELEBRITY／スマッキーグラム）　チェックストール￥4095／ROSE BUD　ブーツ￥34650／メゾン ルージュ（ルージュルー）　時計￥7140／ビームス ボーイ原宿（タイメックス）　ボストンバッグ￥17640／ハニーサロン

ほっこり小物は
キュン度3割増し！
デートのために選んでくれた感じ
がうれしいから、女の子らしい小
物は大歓迎。クールすぎる小物は、
男といる気分になります。
（敦・公務員）



NG
クール
ハット



さむ～い



ミックスニット×ニット小物

冬ならではのほっこり感を満喫できるニットや小物で女らしさアピール

キメすぎてない
ふわふわした感じのニットで
来てほしい♥
（秀幸・美容師）

女子服の"もこ
もこ"が男には新鮮
で触りたくなる
（孝・学生）

淡い色に癒される♥
チカチカする
色はNG！
（健二・大学生）

デートはベタなほど
可愛いのでニットで！
（英則・会社員）

ラインに釘づけ
ニットワンピ！
カジュアルだけど意外と体の
ラインが出るニットワンピは
最初のデートに着てほしい！
（博幸・会社員）

◀フードつきミックスニットワンピ￥6930・エナメルバッグ￥4095／ヘザー　ファー帽子￥5880／ROSE BUD（フェルッチオ ヴェッキ）　リボンつきニットグローブ￥6090／レイ ビームス原宿（ペタルス）　ボアつきレザーニーハイブーツ￥34650／ジャコモ・リュクス（ディーダッシュ）　ネックレス￥18900／ハニーサロン

少しゆるくて
柔らかい雰囲気が◎
大きめニットに素足に柔らかそ
うなブーツ。どんな体型でも似
合うから絶対ハズしません！
（敦・美容師）



ゆるニット×スウェードブーツ

ちょいオーバーサイズのゆる～い組み合わせが男心をくすぐります

普段デニムの
カジュアルなコが
女度高めのミニ、
その特別感がいい！
（清志・フリーター）

リボン、カゴなど、
女子小物はなぜか
可愛く見える♥
（信二・学生）

ルーズなブーツから
ほっそり華奢な脚が
見えるとグッとくる！
（大・会社員）

素足なら、ブーツは
長ければ長いほど
いいです♥
（武史・専門学校生）

男子は生脚ロングブーツを見てます！
冬は厚着だからこそ素足！
そしてちょっと寒そうにして
くれたら、彼女の手を自分の
上着のポケットに入れて手を
つなぎたいです♥
（慎太郎・大学生）



NG
レギンス

▲カシミヤニットチュニック￥17640／ROSE BUD　ティアードミニスカート￥5985（ローズブリット）・3連ハートネックレス￥3045（Dip Drops）／オンワード樫山　ベロアリボンつきカゴバッグ￥11340／レイ ビームス原宿（ペタルス）　スウェード折り返しニーハイブーツ￥31290／ダイアナ銀座本店（ダイアナ）

恋が加速する! 本命彼女に

街デートには「コレ着て」♥

冬の休日、街デートなら……？
男子リクエストNo.1コーデは「ミニ丈」×「ロングブーツ」に決定！



「ミニ丈で走って来られると**「俺の！」って言いたくなる**」（泰人・大学生）

中はワンピだよ？

「冬でも**デートはミニ**でしょ！と男子は思っています！」（篤征・大学生）

「ワークコートは女子が着ると**華奢に見えて可愛い♥**」（聡・デザイナー）

ワンピの丈は コートより短く♥

ベタですが、コートを脱ぐまで中に何を着てるのか分からない状態にドキドキ。セレブ風ワンピとかロック風は友達ならいいけど……。（健・会社員）



NG

セレブなマキシ丈ワンピ

ロックなライダース



ファーアウター×ミニ丈ワンピ

アウターからのぞく素足にときめく男子多数！　冬の最強CD（コーディネート）です

温かい飲み物で心も盛り上がる!?

仕事で遅刻したのに、笑顔でココアを渡してくれた時、彼女の存在の大切さをかみしめました。（航・建築設計）



「デート中"寒
って言われ
ヘコみます
それなりに
防寒して！
（涼平・会

冬はギャップ。「厚着」×「露
がイイんです。

コートはすっごい厚
のに中はキャミ!?っ
うギャップにやられ
（壮一郎・会

ファーつきミリタリー
ト￥29400／Dgrac
ースワンピ￥15540
バローザ ジャパン
バローザ）スタッ
スウェードバッグ￥6
titty & Co.新宿店
￥29400／ダイアナ
店（ダイアナ）ネ
ス￥1680／ビーアン
ェル 中に着たキャ
ル／スタイリスト私

MEN'S VOICE 1

OK 男子の「本命彼女」の条件は？ NG

ファッションに限らず、"ギャップ"が大事!?　男子のホンネをチェック！

OK	NG
□ ギャップがある♥ 「二人だといつもと違う、に男は弱い！」	□ 清潔感がない！ 「生活がだらしないコはまずNG！」
□ 好奇心がある♥ 「行動範囲の広いコはおしゃれも上手！」	□ 常に同じような服を着ている！ 「似合っていても、おしゃれじゃない!?」
□ ノリを大事にできる♥ 「T・P・Oに合わせて服も楽しめると◎」	□ 外国人セレブっぽい！ 「人間として負い目を感じてしまいます」
□ 自然体でいる♥ 「他人の目線を気にしすぎないで！」	□ コンサバ、ボディコン！ 「古い。ワンサイズ大きくすれば？と思う」
□ 自分を好きでいる♥ 「自信があると、人に優しくなれると思う」	□ 乙女キャラ、姫キャラ！ 「友達はいいけど、本命候補はナシ！」

モテ女子が教えます♥

「デートが盛り上がるのは、やっぱりニット！」（綾乃・サロモ）

「ラフな服には、髪をアップにしたり、小さめ鞄などで女子っぽさを出します！」（えりか・販売員）

「派手タイツ
ケなかった
デートの日
タイツか素
CD（コーディネート）を考え
（ゆきみ・

「素足にパンプスや脱ぎにくいブーツ
（弘美・

「初デートは可愛い系、次はセクシー系
つき合うと癒し系カジュアルになる知人
変化が魅力なのか、常にモテてる！」
（千穂・会社

ボウリング・カラオケに「コレ着て」♥

友達なんだけど気になる男子と距離を縮めるチャンス！ みんなで遊ぶ日の正解は「デニム」！

カーデ×ロールアップデニム

ボーイッシュすぎない大人カジュアルこそ「本命彼女」の王道CD（コーディネート）！



ロールアップの**足首が細い＝女子っぽい**♥
（優一・会社員）

出されすぎると
んなの**目線が**
になって
しかけづらい！
（真・フリーター）

品カジュアルな女子が
は一番気になる！

達から意識し始めるの
、どこか落ち着いた雰
気のある子。視線を集
たいのがバレバレなモ
服はイヤ！（篤征・大学生）



NG ちょい古モテCD（コーデ）



え♥私？（照）

ニットカーデ￥23940／blondy（LHS BLONDY） フリルトップス￥14490／サロン デュ ラ トリニーテ ボーイフレンドデニム￥7245／ヘザー ネックレス￥23100／レイ ビームス原宿（ララ アンド ハート） スウェードパンプス￥17800／モード・エ・ジャコモ（メダ）

テ女子が教えます♥

「シフォンとか上品素材は
彼も同性ウケも◎」（沙智・会社員）

「派手柄・ギャル服はデート以外にまとめて着ます！」（早苗・販売員）

「チュニックのカジュアルさが好評」（裕美・会社員）

「シュシュを腕につけていき、邪魔にならないように髪を結ぶとほめられた♥」（絵梨・大学生）

「太った時期『みんなの前ではタイツはいたら？』と言われ、意地でダイエット！」（聡子・アルバイト）

大人めサロペット×ブーツ

トレンド服は普段コーデとのギャップを意識すると成功率UP！



おまたせ♥

その場が盛り上がる**華やかさに**♥
（憲次・プログラマー）

社で地味な後輩の**大人**
ぽい姿に惚れました！
（望・会社員）

ールめなほうが
の男子に誘惑
れず安心！
（悠軌・大学生）

横に座った時の**華奢なライン**にドキッ♥

デニムでもちょっとタイトと
、いつもと違う表情が見え
るスタイルにときめきます！
（隆平・大学生）

スタイル◎

ストレッチジャンパースカート￥30240／blondy（Jacky's Tear） 中に着た長袖Tシャツ￥2940／ヘザー 3連ネックレス（Tシャツとセットで）￥7770／snidelルミネ新宿2店 ミニバッグ￥5040／レイ ビームス原宿（レイ ビームス） ニーハイブーツ￥26250／ビバ・サーカス（ラバーソウル）

デニムショーパン×ニーハイブーツ

みんなの前で姫すぎ、見せすぎは嫌われる！ 万能デニムの出番です！



全力でいくよっ♥



最近買ったの♥

クラッチバッグ￥16590／バビロン

「あいつの彼女、おしゃれだな」って言われたい！
自分の彼女の持ち物が他の女子よりおしゃれだとちょっとうれしい。派手柄もアリです！
（将・アルバイト）

みんなといる時はアクティブな格好がいい
（書之・美容師）

自分が173cm、
ヒールは低めで
お願いします
（昇・大学生）

いろんな意味で**危険！**
ミニスカはダメでしょ
（大悟・アルバイト）

やわらかブーツは
優しそうな気が♡
（昭二・販売員）

みんなでいる時に
ミニスカートはイヤ！

男友達の中でミニスカは、自分の彼女ならNG。ただ優越感に浸れるカジュアルな脚見せは◎です！
（数真・会社員）



NG ひらミニ

ミックスニットプルオーバー￥5145／ヘザー デニムショーパン￥12600／レイ ビームス原宿（レッド カード） ロザリオネックレス￥2520／SANYO SHOKAI（スマッキーグラム） ポンポンつきニットベレー帽￥3045／オンワード樫山（Dip Drops） スウェードニーハイブーツ￥23100／ROSE BUD（ドンナ ビィウ）

素肌を見せつつ、
アクティブが◎！

女子からも頼られそうな、おしゃれで行動的な感じ。ただし全身黒やモードすぎな人は話が合わなさそう。
（庄司・アルバイト）



NG オールインワン

MEN'S VOICE 2

「本命彼女」へのステップUPテク

脱・「友達キャラ」！ 彼女として意識しちゃうのはこんな時！

- ☐ 「今日、いつもと違うね？」とほめてみて！
  「ちょっとした変化に気づいてくれると特別扱いされてる感じ♥」
- ☐ ネットの笑える画像や写メはストックすべし！
  「メルアドを聞くきっかけに、笑えるメールはポイント高い！」
- ☐ メールは即レス、ただし長すぎない返事が好感度◎
  「返事が早いとうれしいけど、長文は重い＆プレッシャーを感じる」
- ☐ 相手の食の好みをリサーチしてからゴハンに誘う！
  「ベタだけどおいしい食事＝幸せな時間。相手にも好印象！」
- ☐ 地方出身の女子に朗報！ 甘える時は方言が効く!?
  「方言でわがままを言われると弱い！ 素っぽい感じもいい」





ぜひ**ワンピ1枚で勝負**してください！

周りがストールとかツイードとか重ねてる中、ワンピ１枚はカッコイイ。上着なら貸します！

（修平・会社員）

小物はバラバラより**統一感**があると◎

ジャラジャラアクセは目立つけど、女同士の勝負という感じ。男的にはバランスがよければ◎。

（琢哉・会社員）

派手黒ワンピ×ビジューパンプス

黒でも地味にならない光沢素材ワンピは小物で色をプラスして

いつか私も…♥

シルクワンピ×ファーマフラー

ゴールドとブルーの華やかCD（コーディネート）、普段カジュアルな人こそ挑戦して！

きれいだね〜♥

レースワンピ×太ベルト

ピュアなイメージで人気の白はレースで格上げ。さらにベルトでスタイルUP！

ありがと♥

「体のラインがキレ
見えるドレスがいい

（彰・会社

揺れる**ピアスとうなじに釘づけ**♥

動くものに目がいくのは男の性！　揺れアクセ、うなじの後れ毛に惚れます。

（将太・会社員）

「背中の開きの
肌がキレイだと
惚れます♥」

（貴宏・大学生）

ワンピース￥14700／SANYO S
OKAI（スマッキーグラム）　ビジ
ーつきベルト￥2992／アース ミ
ージック＆エコロジー新宿　ミニ
ッグ￥11550／レイ ビームス原
（ララ アンド ハート）　パンプス
17850／モーダ・クレア（Style
パールつきフープピアス￥2100／
イ・ヌーベル

「ドレスワンピを上品に
さらっと着てほしい♥」

（貴則・公務員）

ワンピの足元は**カラータイツ**で

ドレスワンピに素足は着慣れてないと難しいけど色タイツならおしゃれ。透け感のないレギンスはときめかない！

（孝好・大学院生）

NG 派手レギンス

「甘すぎない
モノトーンに
目がいく♥」

（雄平・会社員）

「ファーは大きい
と怖い。**コンパクト
だと可愛い**」

（仁司・会社員）

「**スマートな雰囲気**は
連れて歩きたい！」

（哲平・会社員）

「**触り心地のよさ
そう**なシルクや
サテンに♥」

（憲一・大学生）

披露宴・パーティーに「コレ着て」♥

結婚式や二次会、同窓会など、お呼ばれシーンでの本命彼女服、なんと９割がワンピを支持！

MEN'S VOICE 3

マンネリ打破にドレスアップ!?

特別な日だけじゃなく、もっと見たい♥とリクエスト多数！

「**ふだんラフな彼女の同窓会帰りの姿に♥**」

（善人・フリーター）

「記念日に**自分のためにキレイな格好をしてくれ**たんだ♡と盛り上がる！」

（亮太・会社員）

「**月に一度はドレスアップしてほしい♥**
フォーマルな格好でレストランや美術館に行くなど、いつもと違う雰囲気を楽しみたいので」

（敦・美容師）

スパンコールワンピ￥11340／LI TIRA　バッグ￥13650／オンワード樫山（ローズブリット）　サテンパンプス￥18735／モード・エ・ジャコモ（モザイク バー エーボンブ）　Nネックレス￥3990／レイ ビームス原宿（レイ ビームス）　２連ネックレス￥1890／ルイ・ヌーベル　ラメタイツ￥945／Tabio（マイティソクサー）

シルクワンピ￥25200／アルバローザ ジャパン（アルバローザ）　ラクーンファー（シュシュつき）￥8925・バッグ￥13650／オンワード樫山（組曲）　タイツ￥1050／Tabio（靴下屋）　パンプス￥6195／デア ディア渋谷店（デア ディア）　チェーンバングル￥1470・ラインストーンバングル￥5040／エル・チャンス渋谷109パート２店

モテ女子が教えます♥

「**隠しすぎるとオバサンに!!**」

（綾菜・専門学校生）

「今年ならキレイ色のサテンワンピが賢い選択。ロングカーデやJK（ジャケット）をはおればデイリーにも着られる！」

（真紀・会社員）

「**目立つ＝出会いのチャンス。ホスト側にも華やかと喜ばれる**」

（由紀・会社員）

「彼が同級生で結婚式はたいてい一緒。H＆Mなど安カワ小物で毎回変化をつけると楽しんでくれます♪」

（未来・サロン勤務）

「**着物は男性だけでなく親族にもほめられる鉄板です！**」

（星子・会社員）

「**二次会服はデートでも着たいから、彼と一緒に選びます**」

（佳織・会社員）

週末旅行に「コレ着て」

二人きりのお泊まり旅行は
女子力と着回し力を試される時！
彼が喜ぶサプライズを用意して



スキニーが似合う女性と歩きたい♥
動きやすい服装が安心！美脚スキニーをはきこなせるような女性と、颯爽と街を歩きたいものです（慶太・会社員）

美脚スキニー×ムートンブーツ

着回しもOKなシャツ&ニットワンピで細見え! Iラインコーデ完成！

カジュアルすぎないタイトなラインが♥（崇・大学生）

ミリタリー系、カーゴ系NG！
サバイバルや戦争しに行くわけじゃないんで……女らしい旅装を希望。（徹也・会社員）



歩きやすい女子靴でついてきてほしい♥
旅は一緒にいろんな場所を巡りたい。でもスニーカーだとデート感に欠けます！（智史・アルバイト）



UGG もこもこ…いい♥ （…・会社員）

注目!! 旅行のお荷物、男子はこう考えてます！

「ブランドバッグは扱いが面倒。代わりに持ってあげられない」「リュックは遠足みたいでイヤ」……女子の荷物に対する主張が続々。果たして正解は？



◀「大きなバッグは持ってあげたくなる」との声が大半。「そんなに荷物あんのかよ!?」的会話はむしろ大歓迎とか♥



▶「女の子のボストンバッグは旅行ムードが出ていてテンション上がる！」と大人気。ただし高価すぎる鞄はNG。

▲ニットワンピ¥10920／snidel ルミネ新宿2店 コットンシャツワンピ¥9975／オンワード樫山（ローズブリット） スキニー¥24990／ROSE BUD（ジェイ ブランド） ボストンバッグ¥12600／Dgrace ブーツ¥7140／レプシィムローリーズファーム

▼リボンポケットつきワンピ¥15750／Dgrace デニムミニ¥4998／アース ミュージック&エコロジー新宿 チェックワッシャーストール¥4935／オンワード樫山（エニィ スィス バイ クミキョクスィス） チェーンファーバッグ¥5460／ヘザー タイツ¥945／Tabio（マイティソクサー）



厚手ニット×ワンピース

気温やシーンの変化に対応できる、ニット×ワンピは超便利！

べたんこブーツは旅っぽくて◎（智史・大学生）

ボリュームニットに包まれてる感じに♥（将士・アルバイト）

リラックスできて、盛り上がる服♥
ゆるっとした服はほっとするし、ワンピは気持ちが盛り上がる。非日常っぽい演出はうれしい！（信二・営業）

両手が荷物でふさがってる不自由さが女子っぽい♥（一郎・会社員）

ネックウォーマーは取り外しOK！ ニット¥5460・中に着たレースキャミワンピ¥3990／オンワード樫山（Dip Drops） ムートントートバッグ¥5145／ヘザー ブーツ¥26250／ビバ・サーカス（ラバーソウル） キャリーバッグ／スタイリスト私物

Dinner Time♥



左のニットを脱ぐとワンピに。ファー¥1150／メゾンルージュ（ルージュルー）

夜の食事ではワンピに着替えてほしい♥
移動中はラフでも、ワンピを1枚持ってるとちょっといいお店にも入れる。あまり浮かない上品なタイプが◎。（洋輔・会社員）



マフラー×デニムミニ

普段のデートよりも少しだけアクティブなデニムミニがオススメ

一番好きな格好＝ミニスカがいい♥
思い出に残る旅行は自分が一番好きな格好でいてほしいので、やっぱりミニスカート！（智史・美容師）



「旅先で斜め掛けバッグは最高に可愛い!!」（涼・大学生）

「行き先にもよる。でも基本カジュアルに楽しみたい」（正樹・会社員）

「デニムミニはタイトな脚線美に♥」（光夫・大学生）

…女子が教えます♥

「…芸能人ぽいサングラス、セレブはNG！」（君江・販売員）

「…どこ行くにも…ーツがいい…言われた……」（…音・介護福祉士）

「旅先でヒール靴にOLみたいなCD（コーディネート）の彼女を見かけると彼がかわいそうになる」（美紀・会社員）

「…旅館の浴衣。帯の結びが…れいだと◎」（あゆみ・大学生）

MEN'S VOICE 4

彼女から「もらってうれしかったもの」

モノより思い出？ 意外とロマンティストな答えに注目！

「薄着の彼女に上着を貸したら、ポケットに合鍵が。返そうとしたら"あげる♥"と言われた！」（航・建築設計）

「つき合い始めにお互い好きな香りを選んでプレゼントした香水。ケンカしてもその香りで愛情がよみがえります！」（正樹・会社員）

「資格試験で会えなくなる前に作ってくれたアルバム。二人の写真はたくさん撮っておくべきだと思った！」（圭太・大学生）

「週末の手料理！ 基本だけど外食が多いので。エプロン姿もぐっとくる！」（健・会社員）

「イベント前に必ずプチプレゼントをくれる彼女。催促だと知りつつもうれしい」（大基・会社員）

おうちデートで「コレ着て」♥

男子のコメントが最も アツかった ルームウエア。素をいかに可愛く 出せるか、がポイントです♥



ベタだけど 髪を結ぶ姿！
起きぬけや料理をする前なと、髪を束ねるしぐさはいちいちキューンとします！
（仁司・会社員）

あんまり気を使わず、"ゴメン今すっぴんなの" みたいな**自然体な感じがいい**
（篤征・大学生）

外ではきちんと服、家でもこもこ上下。**ギャップがいい！**
（望・会社員）

柄いっぱいより温かみのある**白とかが♥**
（勝平・飲食業）

もこパーカ×もこショーパン

もこもこ素材はあえてカジュアルなデザインでヘルシーに着て♥



男の部屋にはない、もこもこ感に♥♥
彼女の家は素を見たいので、着ているものもののテイストは大事！ もこもこ、ふわふわは触りたくなるので、関係を近づけるのにいい！
（俊典・会社員）

もこもこパーカ¥6930・ショートパンツ¥4410／ジェラート ピケ ルミネ新宿2店　中に着たレースタンク¥4494／アース ミュージック&エコロジー スーパープレミアム ストア六本木（スウィーナ by アース ミュージック）

ニットカーデ×ワンピース

コンビニOKのワンマイルウエアはきちんと派の学生男子に人気！



家でも可愛いと、**ごはんを作ってあげたくなる♥**
（真・フリーター）

露出されすぎると妄想度は低くなる。**下着も絶対NG！**
（慎一・大学生）

ゆるカーデは見てるほうが癒され
（功・webデザイナ

マーブルニットカーデ¥6615／オンワ ド樫山（Dip Drops）　プリントサー ル¥6300／Barbie



風呂上がりなのに 厚着する女子♥
風呂上がりは誰でも美女！ 男 は暑がりなので、厚着したがる コは、なんか女子っぽくていい
（武史・専門学校生

MEN'S VOICE 5
本命彼女にしたい「理想の有名人」は？
その人らしいスタイルのある女性が上位に！

1位	綾瀬はるか	「年のわりに落ち着いた雰囲気」「フ ァッションが上品」「笑顔がいい」な ど幅広い層から支持されて1位に
2位	加藤ローサ	「カジュアルな服も女らしく着こな している」今っぽいおしゃれが好評
3位	永作博美	「大人の魅力」「包容力がありそう」 と年上好き男子の票を独占！
4位	北川景子	「強そうでいて守りたくなる」「頭の 回転が速そう」クール派に人気。

5位以降は……「自然体がいい」蒼井優、「芯がある女性」深 絵里、「個性的でキュート」木村カエラなどの名が。

小悪魔ワンピは 自分限定でぜひ♥
家デートなら二人きりだし、自分だけに見せてくれる部屋着が小悪魔っぽいのはうれしいです。
（信二・営業）

モテ女子が教えます♥

「淡色キャミや パイル素材！」
（智春・大学生）

「友達がお尻にしっぽがついた服でほめられてた。家ならちょいコスプレもアリらしい！」
（綾菜・大学生）

「変キャラT、ウケ狙いのつもりがドン引き（涙）」
（朋子・会社員）

「でかスウェットでヤンキー扱い……」
（ちひろ・大学生）

オールインワン×もこもこ小物

もこもこグッズに囲まれつつ、ウエアは肌見せ♥の小悪魔スタイル





スリッパとかちゃんとはいてると女子っぽい！
（泰人・大学生）

露出が多いほうがぐっとくる！
（秀幸・美容師）

ジャージ＝ヤンキー!?
本人セレブのつもりでも ジャージはイタいイメー ジしかない。Tシャツ かも普通すぎてげんなり
（洋介・アルバイ



オールインワン¥15960／レス ローズ　シュシュ¥315／パリ キッズ原宿店　脚入れハート型 ッション（各）¥3675／Barbie ボンスリッパ¥2520／ジェラー ピケ ルミネ新宿2店



Snow Flake

スノーフレーク

この冬の注目は、上品なシルバーで雪を表現したスノーフレークのジュエリー。存在感のあるチャームが自慢のペンダントに、いろんな結晶モチーフつきのブレスレット、どっちも欲しい！

スノーフレーク ペンダント￥21525・スノーフレーク ブレスレット￥71400（SV）／ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク　ワンピース￥13440／ビームス ジャパン2F　カチューシャ￥3570／エルゴット（クレデュ クレ）

永遠の憧れブランドから新作ジュエリーが到着！

TIFFANY & Co.でときめきクリスマス

女の子の憧れブランド、ティファニーの最新ジュエリーをお届け。クリスマスを彩る、リッチな輝きにうっとり！

※（　）内表記は、YG=イエローゴールド、RG=ローズゴールド、WG=ホワイトゴールド、SV=シルバーです。

影／伊藤大作（The VOICE・モデル）　ケ
ン・チャン（商品）　ヘア＆メイク／大島清
ロライマ）　モデル／古川美有（ノンノ専属）
タイリスト／山田祐子　構成・文／関根麻貴
he VOICE）　撮影協力／アワビーズ



Tiffany Atlas

ティファニー アトラス

ローマ数字が目印のティファニー アトラスは、NYのティファニー本店にある時計から名前をとった人気コレクション。

ティファニー アトラス バー ペンダント ミニ（K18YG）￥49875／ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク

Ribbon

リボン

愛らしさの中にティファニーならではのエレガントさが加わった大人可愛いデザイン。ちょっと動きのあるリボンが胸元で躍る。

リボン ペンダント ミニ（K18YG）￥49875／ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク

Love

ラブ

"LOVE"のレターを連ねたメッセージ ペンダント。センターに輝くラウンド ブリリアント カットのダイヤモンドで、華やかさも満点。

ラブ ドロップ ペンダント（K18YG、ダイヤモンド）￥77700／ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク

1

2

3

Tiffany Metro

ティファニー メトロ

華奢で繊細なモチーフが特徴のティファニー メトロは、2006年にリングからスタートしたコレクション。新作ペンダントは、ホワイトゴールドとダイヤモンドがかもし出す可憐な雰囲気に思わずため息！

1ハート ペンダント（K18WG、ダイヤモンド）￥77000・**2**ピース サイン ペンダント（K18WG、ダイヤモンド）￥77700・**3**ホースシュー ペンダント（K18WG、ダイヤモンド）￥77700／ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク

1

2

3

4

Tiffany Keys

ティファニー キー

歴史ある鍵からインスピレーションを得たコレクション、ティファニー キーの新作がお目見え。肌に映えるローズゴールドやロケットタイプなどさらにバリエーションが豊富に！

1ミニ ハート キー（K18RG）￥35700・チェーン（K18RG）￥21525・**2**トレフォイル キー（SV）￥24675・チェーン（SV）￥7350・**3**スモール ハート ロケット キー（K14YG）￥81900・**4**スモール オーバル キー（K18RG）￥42525／ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク



© Gap 2009
19page. com
GAP
gap.co.jp


READY
FOR
HOLIDAY
CHEER

リッチなボリューム感に注目！
olli Follie
フォリフォリ



本それぞれが違う表情を持つセッグ。1本でも、重ねづけでもおし（SV、SV PG・YGコーティン9400（スペシャルボックスつき。売中)・(下)カラフルな大粒キュージルコニアがお目立ち。リング(Sコーティング)￥48000(参考価格)リフォリジャパン

シルバーで上品スウィートに
4℃
4℃



清楚なシルバーのハートは彼ウケもバッチリ。プチストーンはダイヤ、オープンハートとリングにはキュービックジルコニアをちりばめて。Xmas限定ネックレス&リングセット(SV)￥16800(ボックスつき)／4℃

繊細な大人の可愛さに夢中！
AHKAH
アーカー



イエローゴールド×ダイヤがリッチなXmas限定ネックレス。（右から）多面カットダイヤが個性的。（K18）￥31500／AHKAH 神南本店（アーカー ブラン）・ダイヤで雪のきらめきを表現。（K18）￥44100／AHKAH couture maison（ヴィヴィアン クチュール）・月×星がロマンティック。（K18・表参道ヒルズ店のみで展開）￥31500／AHKAH 表参道ヒルズ店（アーカー ブラン）

今年の狙い目は
「大好きブランドの限定もの」&「おしゃれセレブのデザイン」！
各ブランドのXmas限定が続々。モデルやアーティストなどおしゃれセレブのデザインも話題！

誕生石、ペアジュエリーまで
のきらめきジュエリー
クリスマスを意識しはじめるこの季節、気になるのはキラリ輝く華やかジュエリー。ときめき気分をさらに盛り上げる、自分だけのとっておきをここから見つけて！

マ）モデル／古川美有(ノンノ専属) スタイリスト／山田祐子 構成・文／関根麻貴(The VOICE) 撮影協力／アワビーズ

●掲載商品の問い合わせリストは120ﾍﾟ～



メンズ風ゴツめフォルムが魅力
ROYAL ORDER
ロイヤルオーダー

ようなクリスタルに釘づけ
SERGE THORAVAL
セルジュ・トラヴァル

(左)人気のチェーンリングにブルークリスタルをのせたXmasバージョン。(SV)￥31500（100個限定。※SERGE THORAVAL 直営店 & H.P.FRANCE BIJOUX 5 店舗のみで販売）／アッシュ・ペー・フランス

(右)王冠の下でクリスタル入りスターが揺れる、「ロイヤルオーダー」らしいユニセックスな雰囲気のネックレス。(SV)￥24150(プリザーブドフラワーボックスつき）／ロイヤルオーダー伊勢丹新宿本館店

子の"大好き"を凝縮！
NOJESS
ノジェス



結ぶリボンに、姫気分のラ、1粒ストーンはダイド……女の子の憧れが詰セット。華奢な指先を強リングは愛され女子の必テム。ピンクゴールドも。リングセット(K10)￥数量限定。ハートのジュポーチつき)／NOJESS



甘いモチーフでプリンセス気分
ANNA SUI
アナ スイ

(左3点・上から)ブランドアイコンのバタフライモチーフをロゴとダイヤで飾りつけ。ネックレス(K10YG)￥15750(12/1発売)・ティアラとハーフエタニティーのピンキーリングセット。たっぷりのキュービックジルコニアがプチゴージャス。(SV)￥8400／アナ スイ 伊勢丹新宿店

(右2点)ルビー入りのキーネックレス&ハートの錠のブレス。2つをつなげれば、ロングネックレスにも！ 自分流のアレンジを楽しんで。Xmas限定ネックレス&ブレスセット(K10YG)￥29400(HOLIDAY BEARスペシャルパッケージつき)／スタージュエリー ザ・ショップ東京

遊び心のきいたおしゃれブランド
STAR JEWELRY
スタージュエリー



流行のロザリオで冬スタイルを盛り上げて……

話題のブランドから
恋する季節

撮影／伊藤大作（The VOICE・モデル） ケビン・チャン（商品） ヘア&メイク／大

心がキュンとする輝き
angela
アンジェラ



雪の結晶をイメージした６つ爪ダイヤがキラリ。６つ爪はエンゲージリングなどにも使われる幸せのかたち。身につければ、HAPPYになれちゃうかも!? ダイヤモンドピアス&ネックレスセット（K10YG）￥29400／アンジェラ伊勢丹新宿店

梨花さんデザインのジュエリ
jupiter GOLD LABE
ジュピター ゴールド レ



クロスをモチーフに、繊細なディテ
でダイヤのキラキラ感を引き立てた
イン。お守り代わりに毎日つけたい
ネックレス&リングセット（K10）
00（12/5発売予定）／ジュピター代官山
iter GOLD LABEL）

デザイナーは加藤ミリヤさん
Mirror by Kawi Jamele
ミラー by カウイジャミール



（リング・右上から）ポジティブメッセージやロックな稲妻でかっこ可愛く。LOVE（K10）￥15750・HAPPY（K10）￥15750・稲妻（K10）￥13650・（下）アーティストらしいト音記号モチーフ。（K10）￥26250／マトリックス

ノンノモデルズもジュエリーデザイン

みっこのこだわりがキラリ★
m~Mikiko Yano original design~
エム～ミキコ ヤノ オリジナルデザイン～



矢野未希子

流れるようなチェーンにプチダイヤを４石。デコルテをきれいに見せてくれるフェミニンなネックレス！ 華奢デザインだから、重ねづけにもピッタリ。（K10）￥15750／okimochi.jp

森きみらしいキュートさ！
Yolk's Candy
ヨークス キャンディ



森貴美子

（右）天の川みたいな７つ星ネックレス。（K10YG）￥25000／あずみエステール（左）ロザリオにターコイズを効かせて。（K10YG）￥25000（web限定）／セルリア

佐田真由美さんの大人デザイン
Enasoluna
エナソルーナ

つけたのはコレ！



他にもこんなシリーズ



クリスマスの神聖な気持ちを高めるロザリオネックレス。チェリークォーツの透明感のある輝きに思わずうっとり♥ 程よいボリューム感でデコルテに華やぎを演出。ロザリオ（SV）￥23100／エナソルーナ伊勢丹新宿店

それぞれ意味を持つチャームを組み合わせるお守りシリーズ。（右）エメラルド￥5250・スマイル￥3675・音符￥3675・合皮ひも￥630・（左）スカル￥3675・アメジスト￥5250・星￥3675・合皮ひも￥630／エナソルーナ伊勢丹新宿店

ファーベスト￥14700／ビームス ジャパン２F（レイ ビームス） ロング丈Tシャツ￥8400／ハリコット ルージュプレスルーム（ハリコット ルージュ）

※（ ）内表記は、YG＝イエローゴールド、PG＝ピンクゴールド、WG＝ホワイトゴールド、SV＝シルバーです。

…の上でジルコニアがキラキラ輝く…。(SV、YG)¥8295/ウィット…ヌ) (下)手描き風のハートがラフ…(K18YG)¥26250/AHKAH 神南…カー ブラン)

(右)ロゴ入りのプレートハートでカジュアルに。(K18YG)¥27300/スタージュエリー ザ・ショップ東京 (左)コロンとした形にキュン♥ 黒のハートって新鮮! (K10、オニキス)¥14700/ウィット(ポーリーヌ)

(上)ポップな5色のストーンがきらめく楽しいリング! (K10)¥25200/アガット(agate FIRST) (下)ハートの中にプチダイヤが3粒キラリ★ ピアス(K18YG)¥29400/スタージュエリー ザ・ショップ東京

(右)小さめサイズでもダイヤのラグジュアリーな輝きで存在感あり! (K10)¥23100/ララ アンド ハート (左)大きめハートの中にプチハートがぎっしり。トップ(SV PGコーティング)¥9450・チェーン(K10PG)¥16380/NOJESS

(上)ハートを2つ重ねたブレス。(SV K22メッキ)¥14700/ゴールディ アッシュ・ペー・フランス(アレックス・モンロー) (下)「マジョラム」のB&Y別注のクリスマス限定モデル! ¥14700/ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷キャットストリート店(マジョラム×ビューティ&ユース)

大きなハートに愛を込めて。揺れるローズクォーツで華やぐ。ネックレス(SV925 PGコーティング)¥18900/サマンサシルヴァ ルミネエスト店(サマンサシルヴァ by ジェシカ)



愛のパワーで相手の心をGET!

ハート

Heart

風水アドバイス

風水で火の気に属するハートは愛を意味し、彼の心を射抜く力が!

つけたのはコレ!

ブランドの7thアニバーサリーピアスはメッシュデザイン&ビッグサイズが主役級! ピアス(真鍮ゴールドメッキ)¥6300/エルゴット(クレデュ クレ) ワンピース¥11550/ハニーサロン(スワンジー) キャミソール¥2835・帽子¥4725/ビームス ジャパン2F

…タログ

…込もう!

モチーフには意味がある!

モチーフはそれぞれの形によって持っている力もさまざま。風水的な見地から、人気モチーフがどの願いに効くかを解説&アドバイスしてもらったよ。

PROFILE

鈴木香月さん

東洋医学や自然哲学の理論を取り入れたオリジナル占術が大ヒット。各方面で活躍の東洋占術研究家。



恋にめげている時の強い味方!

クローバー

Clover

風水アドバイス

「木」の気に位置し、木が伸びるように、健やかな愛を育みます。

…ル力抜群の大きめサイズ。…メッキ)¥18900/ゴールデ…ュ・ペー・フランス(アレ…モンロー) **4**プチサイズ…。(K10)¥19950/ウィット…ーヌ) **5**葉っぱにダイヤを…10PG)¥26250/NOJESS

1クローバーやストーンが揺れるフェミニンなロングピアス。※限定品。(K10YG)¥18900/オンワード樫山(組曲ジュエリー) **2**中抜きクローバーとダイヤを組み合わせたリング。華奢デザインで大人っぽくつけられる。(K10PG)¥25200/NOJESS

風水では女性を象徴!

フラワー

Flower

風水アドバイス

フラワーが持つ華やかなパワーで、女らしい気を発してくれます。

手作りのような味わいのあるワイヤーバングル。(K18メッキ)¥32550/スピック&スパン ノーブル 六本木ヒルズ店(マルシア モラン)

(右)可憐なマーガレットモチーフにラブ♥ (K10PG)¥17850/NOJESS (左)連なるエタニティーフラワーがハワイアンジュエリー風。(K10YG)¥28350/アンジェラ伊勢丹新宿店

(右)揺れるバラモチーフがエレガント。¥6090/スピック&スパン アクセソワーズ ディアモール大阪店 (左)お姫様気分のリング。(K10YG)¥30000/セルリア(ランズベリー)

パステルカラーがキュートな花×バタフライチャームのブレス。¥3990(真鍮 ゴールドメッキ)/ビームス ジャパン3F(ビー ビー アール)

(右)オリエンタル調デザインがおしゃれ。(K10YG)¥33600/ナガホリ(ウィスプ) (左)お花の中央にプチダイヤ入り。(K10YG)¥29400/ヴァンドームヤマダ(ジル スチュアート)

エメラルド、ルビー、サファイア。どれがお好き? (K18・各)¥21000(Xmas限定)/フレックス・ファーム(ドレス・ア・ドレス)

…イエローのひもでキッチュなおしゃ…310/ビームス ジャパン3F (ビア…としたスワロフスキーの星がさわ…100/ビームス ジャパン2F

(右)ローズクォーツと星が揺れるチェーンリング。(K18)¥26250/フレックス・ファーム(ドレス・ア・ドレス) (左)今年はブレスが旬! 4つ星で手元を華やかに。ブレス(K10YG)¥23100/ナガホリ(ピンキー&ダイアン)

(上)変形スターがちょっぴり個性的。4つ連なるデザインが華やか。(K10PG)¥25200/NOJESS (下)大小スターでクールに。大きい星の中央にはダイヤがキラリ。(K10YG)¥27300/スタージュエリー ザ・ショップ東京

…中に8粒のストーンが輝く。(合金 P…ング)¥4200/サマンサシルヴァ…スト店(サマンサシルヴァ by サマン…ラ) (左)キュービックジルコニア…をかたどったきらめきリング。(K10…00/NOJESS

(右)浮き立つ星がアクセント。(SV)¥24150/アッシュ・ペー・フランス(セルジュ・トラヴァル) (左)星をくりぬいたプレートネックレス。(SV925)¥19950/ブルー マーブル(ミキア)

ダイヤモンド、シンセティックルビー、クリスタルクォーツのきらめきを閉じ込めた立体スター。リバーシブルタイプだから、1本で2パターンが楽しめる。(K10YG)¥29400/ヴァンドームヤマダ(ヴァンドーム青山)



キラキラ輝く気で金運もUP!?

スター

Star

風水アドバイス

カリスマオーラが輝く究極のモチーフ。周囲の注目を集めたい人に!

つけたのはコレ!

プチサイズを重ねて、大人カジュアル。ルビー入りリング(K10)¥13650/マトリックス(ミラー by カウイジャミール) ブレスレット(K10)¥12600/アガット(agate FIRST) ライダース¥13650・ワンピ¥9975/ビームス ジャパン2F(レイ ビームス)



恋をしっかり結びつけてくれる

リボン Ribbon

風水アドバイス
つき合っている彼との愛の絆をさらに深めたい人にぴったりです！

つけたのはコレ！

(ネックレス)右サイドにだけ、ダイヤが光るおしゃれリボン。(K10PG) ¥25200／ナガホリ (ブライベートレーベル) (ブレス)3つの立体リボンでフェミかわに決めて。(K10PG)¥17850／NOJESS ニットワンピース¥15750／ハニーサロン(ハニーサロン バイ フォビッシュ)



(右)大きなリボンとキュービックジルコニアのパヴェがリッチ。(SV)¥19950・(左)Wリボンの欲張りリング。(K10PG、ダイヤ) ¥27300／フォリフォリジャパン (フォリフォリ)



(右)きらきらリボンにハート。(SV PGコーティング)¥13650・(左)小さなバタフライつき。¥7980／サマンサシルヴァ ルミネエスト店(サマンサシルヴァ by サマンサティアラ)



リボン&派手かわブルーのスワロフス…レイヤードした2連ブレス。1本ずつ…の程よい存在感。(真鍮、合金)¥5040…ーサロン (ハニーサロン バイ フォビ…



落ち着いたマットなゴールドが、大人っぽい雰囲気を演出。ネックレス (K18) ¥34650／フレックス・ファーム (ドレス・ア・ドレス)



(リング)プチダイヤ入りでクラシカル。(K10PG) ¥17850・(ピアス)80's風のフープがリボンで繊細に。モチーフ(SV PGメッキ)¥12600・フープ(K10PG) ¥18900／NOJESS

(右)ダイヤ入りのプチリボンピアス。(K… ¥31500／AHKAH 神南本店(アーカー… (左)アンティークのような雰囲気がG… リング(K10)¥15750／ウィット(ポー…



風水でアドバイス 幸運を運ぶモチーフ別

人気のモチーフには、HAPPYを作るパワーがある。形の持つ意味を知って、いま欲しい幸…

ポジティブメッセージで気分上げ！

レタード Lettered

風水アドバイス
言霊が宿るから、思い描く理想や願望に合った言葉を身につけて！



(右)シンプルな「peace」が大人(SV)¥6300(イーエム) (左)レッジーの大きなフープに視線集中！(真鍮 Gコーティング)¥5565(ロータス ピンク)／ビームス ジャパン3F

(右)「Sweet」のメッセージ&ダイヤ。アシンメトリー…。(K10) ¥15750／ララ アンド ハート (左)くちびるに「chu」！ (K18YG) ¥27300／スタージュエリー ザ・ショップ東京



(右)「Love」にルビーのハートチャームつき。裏には「Passion」のメッセージが。(K10YG) ¥29400／エスジェイエックス キングス アンド クイーンズ 有楽町マルイ店 (左)こちらは「Love」の後ろにレッドサファイア。(K10YG)¥20000／あずみエステール(リドミー)



(上)ロックな雰囲気。(K10YG)¥21000／エスジェイエックス キングス アンド クイーンズ 有楽町マルイ店 (下)「私を愛して」のメッセージは大好きな人の前でつけてみる!? (K10YG)¥20000／セルリア(ランズベリー)



(上)元気が出そうな「happy」ブレス。(K10) ¥29400／ジュピター代官山 (jupiter GOLD LABEL) (下)「LOVE」のOの中にキラッとダイヤが光る。(K18) ¥34650／フレックス・ファーム (ドレス・ア・ドレス)



(上)3つの言葉を1つに。(真鍮 K24コーティング) ¥6090／ジュピター代官山 (jupiter GOLD LABEL) (下)手描き風文字がポップな可愛さ。(K10) ¥19950／ハニーサロン (ハニーサロン バイ フォビッシュ)

自己パワーを強めたい時に

イニシャル Initial

風水アドバイス
あなたの力を上手にアピールします。自分の分身だから大切に！



4Nがダイヤを抱えるネックレス。(K10) ¥29400／ジュピター代官山 (jupiter GOLD LABEL) **5**ハートつきで甘口。チャーム(K10YG) ¥9870・チェーン(K10YG)¥12600／NOJESS **6**シンプルなフォルムが◎！ (SV925、ジルコニア)¥1890／ビームス ジャパン2F

1イニシャルの脇にプチダイ…ラリ光る。(K10YG)¥34650／…ェラ伊勢丹新宿店 **2**曲線的…ルムがフェミニン。(K10PG)…50／4℃ **3**つけるとHAPP…げないと言われるピンキーリ…筆記体で大人っぽく。(K18、…¥12600／エルゴット(クレデ…

相手の心の扉を開ける力が！

キー Key



風水アドバイス
もっと彼と打ち解けたい、気になる人と接近したい人におすすめ。

3ダイヤが光るアンティーク調。(K10PG) ¥26250／ナガホリ (アニーj) **4**ハートの錠のカギを開けるのは誰? (SV PGコーティング)¥6825／サマンサシルヴァ ルミネエスト店(サマンサシルヴァ by サマンサティアラ)

1プチキーにイニシャルとダイヤをオン。(K10YG)¥21000／オンワード樫山(組曲ジュエリー) **2**ユニセックスな雰囲気で辛口コーデと相性◎。(SV)¥23100／アッシュ・ペー・フランス(セルジュ・トラヴァル)



(右)中央にお花が咲いたガーリークロス。(K18YG)¥26250／アンジェラ伊勢丹新宿店 (左)極細クロスのリングはさりげなさが◎。(K18、K10)¥8400／エルゴット (クレデュ クレ)

浮気防止に効果あり！

クロス Cross

風水アドバイス
人間関係を制する力があるので、彼とずっと一緒にと願う人に!!



(右)クロスが連なるリングはピンクゴールドで可憐に。(K10PG)¥15750／NOJESS (左)6粒のスクエアカットダイヤがきらめく。(K10YG)¥26000／セルリア(ランズベリー)



(右)黒のダイヤが新鮮！ (K10)¥2940…ット (左)定番だからこそ、シルエッ…しさが光る「アーカー」。(K18、ダイヤ…650／AHKAH 神南本店 (アーカー …



(右)ロザリオをそのままリングに。(K10YG、ターコイズ)¥12600／エナソルーナ伊勢丹新宿店 (左)ピンクカルセドニーのブレスで手元が華やぐ。(K14メッキ)¥18900／ビューティ&ユース ユナイテッドアローズ 渋谷キャットストリート店(マジョラム)



(右)シンプルなプレートクロスはダイヤをポイントにして。(K10)¥16800／ララ アンド ハート (左)6粒ダイヤのプチピアスで耳元にうっとりの輝きを。ピアス(K10)¥31500／アガット

キュービックジ…アにバタフライ…った、にぎやか…リーなネックレ…10PG) ¥2415…ナ スイ 伊勢丹…

お守り代わりに
身につけたい

My誕生石のジュエリーを探す！

身につけた人を守ってくれるという誕生石。可愛いうえにパワーもある、スペシャルなジュエリーを見つけたい！

3月 アクアマリン

石言葉は沈着、勇敢、聡明。優しさや柔軟性を与えてくれる。

(右)アクアマリンとキュービックジルコニアのきらびやかなバタフライが舞う。ネックレス(K10YG)￥18900／アナ スイ 伊勢丹新宿店（アナ スイ）（左)光を受けてキラキラ輝くプチドロップ。(K10YG）￥12600／4℃

2月 アメジスト

誠実、心の平和を象徴。安らぎを与えエネルギーを高める。

(右)大きめのグリーンアメジストがゴージャス！　さわやかなクリア感。リング(SV)￥18900／アガット（左）優しいパープルストーンが心を癒してくれる、大ぶりネックレス。(ブロンズ)￥12600／ビームス ジャパン3F(レオワークス)

1月 ガーネット

真実、友愛、忠実。落ち着きや安定を与えてくれる。

(右) 1粒のガーネットが主役。飽きのこないシンプルなブレス。(K10）￥9450／エルゴット(クレデュ　クレ)（左)ロングチェーンにガーネットがエレガントに揺れるアメリカンタイプのピアス。(K10YG）￥18900／ 4℃

パール

…小パールのチェ…がフェミニン。ハ…にはダイヤ入り。…ス(K10YG）￥15…ヴァンドームヤ…(ジル　スチュア…　(左)大小のパ…をふんだんに使っ…さ♥　￥10500…ルゴット（クレデ…レ）

健康。自分らしさを保てる強い守護力がある。

5月 エメラルド

幸福、愛を意味する。持つ人に幸せを運び、心を穏やかに！

(上)清涼感のあるグリーンがゴールドと好相性。クラシカルなデザインも素敵。(K18YG)￥33600／AHKAH 神南本店（アーカー　ブラン）（下)ミルキーカラーが優しい。チャーム(SV、YG）￥7140・チェーン(SV、YG）￥5460／ウィット(ポーリーヌ)

4月 ダイヤモンド

憧れ度No.1！ 永遠の絆、純潔。意志や信念を強くしてくれる。

(右)ゴールドに1粒ダイヤを閉じ込めたネックレス。(K18)￥33600／アッシュ・ペー・フランス エクスクルーシヴ（イロンデール）(左)きらめくダイヤのクロスに思わず見とれてしまいそう……。(K10)￥25200／エルゴット（クレデュ クレ）

9月 サファイア

意味は慈愛、誠実。心を鎮め、邪悪なものから守ってくれる。

(右)サファイアをドットのようにあしらったポップなハート。耳元をキュートに彩って。(K10)￥21000／マトリックス(ミラー by カウイジャミール）（左)深いブルーに吸い込まれそう！　トップ￥6300・チェーン(K10YG)￥6300／ナガホリ(ウィスプ)

8月 ペリドット

石言葉は夫婦愛、友愛。ストレスを解消し気持ちを明るくしてくれる。

(右)スクエアカットがちょっぴり個性的。上品クールな手元を演出するシンプルリング。(K10YG)￥27300／ヴァンドームヤマダ(ヴァンドーム青山）（左)穏やかな気持ちになれるグリーンのハート。(K18YG)￥12600／オンワード樫山（組曲ジュエリー）

7月 ルビー

熱情、威厳。情熱や愛情、エネルギーを高めるピンクの石。

(上)女子度がアップしそう！ 情熱的なピンクのお花。(K18) ￥29400／フレックス・ファーム(ドレス・ア・ドレス）（下)ハートとルビーは最高の相性。ネックレス（K10YG）￥33600／スタージュエリー ザ・ショップ東京

トパーズ

…希望、潔白。力を引き出…希望をもたらすパワーが。

…淡いブルートパー…しずくみたい。(K…）￥15750／4℃…レモントパーズに…ーキークォーツ&…アの組み合わせ。…)￥30450(店舗限…ゴールディ アッ…ベー・フランス…ート ビー)

10月 ピンクトルマリン

心の中の歓喜。安楽。集中力や感受性を高めてくれる石。

(右)シックに決まる大人のピンク。だ円形も珍しい！（K10PG)￥29400／ヴァンドームヤマダ（ヴァンドーム青山）（左)ビーズやひもと合わせて、カジュアルにアレンジしたブレス。￥25200／ブルーマーブル(ミキア)

ターコイズ

…するのは成功。成長を助け、…やる気をくれる石。

(上)ターコイズとマザーオブパールのバランスがGOOD！ ピアス(合金K18メッキ）￥11550／ビームス ジャパン3F（ガラ ダニエル）（下)石のブルーがスパイスに！　ピアス（SV925)￥15750／スタージュエリー ザ・ショップ東京



つけたのはコレ！

リング(上から)ピンクアメジスト×ダイヤをW使いしたリボンリング。(K10PG）￥25200／ナガホリ(プライベートレーベル）　スマートな印象のブルートパーズ。(K10)￥16800／オンワード樫山(組曲ジュエリー）　珍しいブラウンダイヤのハーフエタニティー。(K10YG)￥28350／ヴァンドームヤマダ(ヴァンドーム青山）　リボンにルビーが輝く！(プラチナ)￥32550／エル トレス（ラ プレッツァ プラティーノ）　鮮やかターコイズがクール。(K10YG)￥13000／セルリア（ランズベリー）



誕生石パワーで幸運ゲット♥

白ワンピース￥30450／ハリコット ルージュ プレスルーム　サロペット￥33600／ビームス ジャパン3F（ルル ロジェッタ）





ステッチが入ったような、遊びのあるデザイン。リングとブレス、あえて違うアイテムを選んで。リング(SV)¥15750・ブレス(SV)¥18900／アッシュ・ペー・フランス(ウィッター・アンド・ヘンドリックス)(男の子)シャツ¥9240・パンツ¥12600／ビームス ジャパン3F (女の子)ニットワンピ¥17640／ビームス ジャパン2F（ミルクフェド）

彼と一緒に選ぶ
ときめきペアジュエリー

ペアでつければいつも一緒の気分♥ クリスマスにあげたいデザインを厳選！



▲メッセージの意味は〝いつも一緒に幸せな時間を〟。彼への愛を込めて。リング（SV K18コーティング)(各)¥19950／ジュピター代官山(jupiter GOLD LABEL)

▼こんなピンバッジなら、照れ屋の彼でもOK。さりげないおソロ感がおしゃれ！ ネックレス&バッジセット¥23100／アガット(agete FIRST)



▼甘〜いメッセージのリング。(上)メンズ・(SV925)¥12600・(下)レディス(K10YG)¥21000(Xmas限定。スペシャルパッケージつき)／スタージュエリー ザ・ショップ東京





▲〝運と幸せ〟と刻まれたプレートネックレスはお守り気分で。(右)メンズ(SV)¥27300・(左)レディス(Goldメッキ)¥24150／アッシュ・ペー・フランス（セルジュ・トラヴァル）



▲カジュアル好きな二人におすすめのひもブレス。女の子用はハート型のくりぬき&きらめきジルコニアつき。(上)メンズ・knut(SV)¥4200・(下)レディス・Love(SV)¥5250／4℃

▼キュービックジルコニアが光るごつめリング。男女に対応したサイズ展開だから好きなモチーフを選べるのも魅力。リング(SV)(各)¥29400／エナソルーナ伊勢丹新宿店



▼ピンのふたをイメージしたユニークなデザイン。黒いリンゴは彼用、ゴールドのリンゴは彼女用。個性派カップルに♥ ブレスレット(SV)(各)¥10500／ヴァンドームヤマダ（DKNY）





▲ストーン代わりに大きなHのイニシャルをポイントに。〝ずっと幸せに〟の意味が込められたシルバーリング。(SV)(各) ¥12600／フレックス・ファーム（ドレス・ア・ドレス）

アース ミュージック&エコロジー発！

主役アウターで冬おしゃれを完成！

おしゃれ度高めで、しかも、どんな着こなしとも合う。この冬ヘビロテ間違いなしの本命アウターを、厳選6着ご紹介！

撮影／高野友也(PEACE MONKEY) ヘア&メイク／中村未幸(ロライマ) モデル／岸本セシル(ノンノ専属) 田中美保 矢野未希子 スタイリスト／立石和代 文／中島美千留



1 earth music&ecology

細見えミリタリー

人気沸騰のミリタリーコートは、細身&ファーつきを狙って他の人よりおしゃれを一歩リード！

バランスをアップしてくれる衿元のファー&すっきり見えるややAラインが優秀！ 中には取り外し可能なライナーつきで、見た目も機能もバッチリな一枚。ギャザーをたっぷり寄せた花柄ドレスを合わせれば、デートもOKの華やぎスタイルに。コート¥11991・ワンピース¥4998・バッグ¥3990／アース ミュージック&エコロジー新宿

花柄ワンピをのぞかせてスウィートにアレンジ



3 earth music& ecology

あったかライダース

ハードな印象のライダースがウール素材＆ファーつきの進化版でお目見え。ぬくもりのある着こなしを約束。

ボーダーをきかせたウインタートラッド

2 earth music& ecology

もこもこパーカ

重ね着に欠かせないパーカが、冬はもこもこのボアでバージョンアップ。コンパクトなサイズ感が決め手。

ボーイッシュな着こなしにボアが可愛さをひと振り

(右)もこもこの素材感に優しいベージュカラーが女の子のおしゃれ心をくすぐる！　チェック柄シャツ×ダメージデニムという男の子スタイルも、キュートな表情にシフト。アウター¥7990・シャツ¥390・ショートパンツ¥4998・ニット帽¥2992・ブーツ¥710／アース ミュージック&エコロジー新宿

(左)グレーウール素材のライダースは、きれいめな着こなしがお似合い。黒×白のボーダーニットと刺しゅう入りの黒ミニスカで、シックなマリンに挑戦して。ジャケット¥10993・ニット¥3990・スカート¥4494・ネックレス¥292・バッグ¥3990・ブーツ¥8998／アース ミュージック&エコロジー新宿



earth music&
ecology

ファーつき ブルゾン

旬のミリタリーテイストも、ファー衿で大人っぽさが上昇。取り外し可能なボアライナーつきも高ポイント！

ニットワンピにはおって
キュートカジュアルを完成

リュームファーつきのジャ
ットだから、ケーブル編み
ニットワンピとも相性抜群。
ンピの裾とブーツの折り返
で白を差せば、軽やかさも
ジャケット¥8998・ニッ
ワンピ¥4998・インナーワ
ピ¥2992・バッグ¥4998・
ーツ¥8998／アース ミュ
ジック＆エコロジー新宿

クールに楽しむ
モノトーンスタイル

太ボーダーが印象的なもこもこニットワンピをインに着て、黒が基調のスタイリッシュなコーデに挑戦。ファーのイヤーマフでキュートさも添えて。コート¥11991・ワンピース¥5995・イヤーマフ¥2992・ブーツ¥7610／アース ミュージック＆エコロジー新宿

earth music&
ecology

4 モッズ コート

着こなしの幅がぐんと広がる、黒のモッズコート。ゴールドボタンや裾ギャザーなどこだわり具合も大満足。



6 earth music& ecology
あったかトレンチ

きれいめに着こなせるトレンチコートがネイビーのウール素材で登場。冬中、大人カジュアルを満喫して。

パーカ&チェックミニでスクールガールを気取る!

ハイウエスト、かつすっきりとしたシルエットのコートだから、重ね着スタイルもスマートに決まるのがうれしい。スカートでブライトイエローをプラスしてアクティブに装って。コート¥11991・パーカ¥3990・スカート¥4494・ブーツ¥8998/アース ミュージック&エコロジー新宿

お問い合わせ先
アース ミュージック&エコロジー新宿
☎03(3349)5676


PINKY特別編集
フォトBOOK
佐々木希
Non♡
ノン
PINKYの大人気モデルとして、女優として。
ますます進化を遂げる、今いちばん旬な女の子・
佐々木希のフォトBOOKがついに完成!
私服、セルフメイク、お部屋etc. 気になる
プライベートから、希自身がプロデュースした
セミヌード&ファッショングラビアまで、
今まで見たことのない佐々木希がここに!
11/21
発売
定価 1000円(税込)
A5判ソフト 本文112ページ
ISBN:978-4-08-780546-8
←くわしくは、
こちらのWebサイト
でチェック!
集英社
私服、メイク、お部屋etc.
プライベートを完全公開
生い立ちから
恋バナまでを告白♥
PINKYお宝SHOTも!
渾身のセミヌード&
ファッショングラビア!

モデルが恋する香り



撮影／小田垣吉則

vol.11

大森美知は「ミラクルツリーの香り」を5回もリピート中!

「とにかく香りが超好き！　好きすぎて、もうリピート買い５つ目！朝つければ、優しい花の香りがほぼ一日もつところもお気に入り。これをつけて寝ると、なぜだかすごーく落ち着けます」。とろけるような全身用保湿クリーム。冬の乾燥対策に◎。

花の香りで一日中うっとり＆ぷるぷる肌

ザ・ボディショップの"モリンガ ボディバター"



花や葉、種などあらゆる部位だ
利用できて、栄養たっぷりなこ
とから、ミラクルツリーと呼は
れるモリンガの木。そのシード
オイルを配合し、保湿力にこだ
わったボディバター。弱酸性で
肌に優しいから、乾燥が気にな
る部分にたっぷり使って。20
㎖￥2310／ザ・ボディショッフ

まだまだ見たい！
「美知の香り」



SECRET GARDENの「SWEET DAYDREAM」

「３本目をリピート中のボディミスト。甘酸っぱさ加減が絶妙な香りでボディはもちろん、髪にシュッと吹きかけて、リフレッシュしてます」



CRABTREE&EVELYNのローズの石けん

「ハワイで大量買いした石けんは、一般的なものより香りが強めなのがヒット！　部屋にただ置いておくだけでも、ほんのりローズが香ります」

撮影／河野望　スタイリスト／山田祐子



国産の天然完熟ハチミツの保湿力で、長時間うるおう素肌へ。

完全食と呼ばれるほど、ビタミンやミネラルなどの栄養成分が豊富なハチミツ。ピュアハニーシリーズは、遠軽町で一年の中のほんの一瞬、アカシア（ハリエンジュ）、ボダイジュの花が咲く時期だけに採密される、こだわりの『天然完熟ハチミツ』を配合した化粧品です。一種類の花からだけで集められたハチミツを、みつばち達の力だけで水分を飛ばして採密される、希少な完熟ハチミツなのです。その*糖度の高さは、肌への保湿力の証し。北海道の大自然の恵みを毎日のお手入れに取り入れて、うるおいのあるなめらかな素肌へと導きます。

*糖度：糖質は水分を引き寄せる力があります。その度合いです。


「アカシア（ハリエンジュ）の花」



①**ピュアハニー ハニードロップソープ**［フェイス用枠練石けん］90g ¥2,625（税込）
無香料・無着色・アルコールフリー・無防腐剤・泡立てネット付き

②**ピュアハニー ハニーモイストゲル**［保湿ゲル］60g ¥3,990（税込）
無香料・無着色・アルコールフリー・界面活性剤フリー

③**ピュアハニー モイストローション**［化粧水］150mL ¥3,045（税込）
無香料・無着色・アルコールフリー

④**ピュアハニー ボディソープ**［ボディ用洗浄料］300mL ¥1,995（税込）
無着色・アルコールフリー・ハニーフローラルの香り

⑤**ピュアハニー バスエッセンス**［入浴料］20mL（1回分）¥263（税込）
無着色・アルコールフリー・ハニーブラウンの湯・ハニーフローラルの香り

製品に関するお問い合わせ・ご注文は

0120-833-083 携帯電話・PHS **011-219-7257**
受付時間　10:00～18:00（月～金　土日祝、年末年始休み）
●FAX 011-271-2270 ●インターネット http://www.e-mystar.jp（24時間受付）

MYSTAR　株式会社マイスター　〒060-0062 北海道札幌市中央区南2条西7丁目

●お支払いは代金引換またはクレジットカード払い（クレジットカードはインターネットのみ）となります●お買上合計金額が5,250円以上の場合、送料・手数料無料。●製品は、宅配便にて5日～7日後でお届けいたします。（休日ならびに一部地域を除く。）●ご購入頂いた商品に万が一不良、不具合がある場合は商品到着後7日以内にご連絡ください。初期不良の場合は速やかにお取り替えさせて頂きます。在庫がない場合は、ご連絡のうえ同等品と交換もしくはキャンセルとさせて頂きます。※お客様のご都合によるキャンセルはご容赦ください。●お客様の個人情報を下記の目的で利用させて頂く場合がございます。ご注文に対する製品発送、代金請求、お問い合わせへのご連絡など。また、新製品やキャンペーンのご案内。ご提供頂いた個人情報を目的の範囲を超えて利用することはありません。

SNAP f【トレ★タテ】

街の定番柄！チェックの着こなしを見せて♥

撮影／田淵佳恵

CHECK



Wシャツをさらりと着こなす、おしゃれ上手

▲湯浅美里さん・フリーター　赤ベースのチェックシャツとTシャツの間に、薄ピンクのシャツを重ねることで、こなれ感UP。「秋冬らしい、温かみのある色や素材を選んだのがポイント」だそう。足元には、フリンジつきのムートンブーツを合わせてトレンド感もキープして。



フェミニントップスをチェックで外して

▶永谷まいさん・学生　『ZARA』の、なんと¥2000で購入したという派手かわチェックシャツワンピが主役。薄手のワンピも、パーカ&ベストを重ねれば冬仕様コーデに活躍。足元はタイツとハイカットコンバースの黒でつなげ、脚長に仕上げて。

▲橋口佳奈さん・スタイリスト　偶然、スタイリストの橋口さんを発見！　女度の高いフリルトップスを、チェックシャツやサテンスニーカーでカジュアルダウンするコーデ技はさすが。クラッチを普段使いするテクにも注目して。



チェックシャツワンピをインした上級レイヤード



チェックで同系色コーデを今年顔にリフレッシュ

◀会田智美さん・カフェ店員　ベージュのアウターを、渋めの赤が大人っぽいチェックブラウスで盛り上げ！　長め丈なので、ボトムにはダメージデニムのショートパンツを合わせてバランスよく。程よくカジュアル感が出るのも、おしゃれ。



ロンスカは＋目線UP
小物で着こなす

武者奈々さん・学生　ロング丈のチェックスカートをバランスよく着こなしていた武者さん。「ボリューム感のあるストールを巻き、目線が上にいくようにしました」。土台色でまとめた小物類も、統一感が出てグッド。



Iラインを作るためシャツは前あきが基本！

いちだまみこさん・美容師　チェックシャツに、もこもこ小物やファー小物で暖かさとキュートさをプラス。「カジュアルコーデこそシャツを前あきにしてI(アイ)ラインを作り、足元は黒でつなげてスタイルよく見えるよう意識しています」



コンパクト巻きで全身バランス良好に



大判ストールでゆるカジを引き締め！

▶高橋美由さん・シンガーソングライター　「ゆるっとしたオールインワンには、スタイルをよく見せるチェックストールの肩掛けがマスト！」とか。冬を感じさせる色みのコーデに爽やかなブルーのバッグをさすことで重々しく見せない効果が。

◀塚本望さん・会社員　「ストールの色鮮やかなチェックを効かせたいので、コーデ全体は色みを抑えました」。ストールを首元に小さめに巻くことでスタイルUP効果にも期待。スポーティーなバッグやフリンジブーツを合わせた小物使いで、センスが光る着こなしに。



全国の書店員さんから
感動の声、続々。

一番最後は鳥肌が立ちました。
（紀伊國屋書店 京橋店・久保田様）

優しさに満ちた
つながる命の物語です。
（紀伊國屋書店 本町店・荻本様）

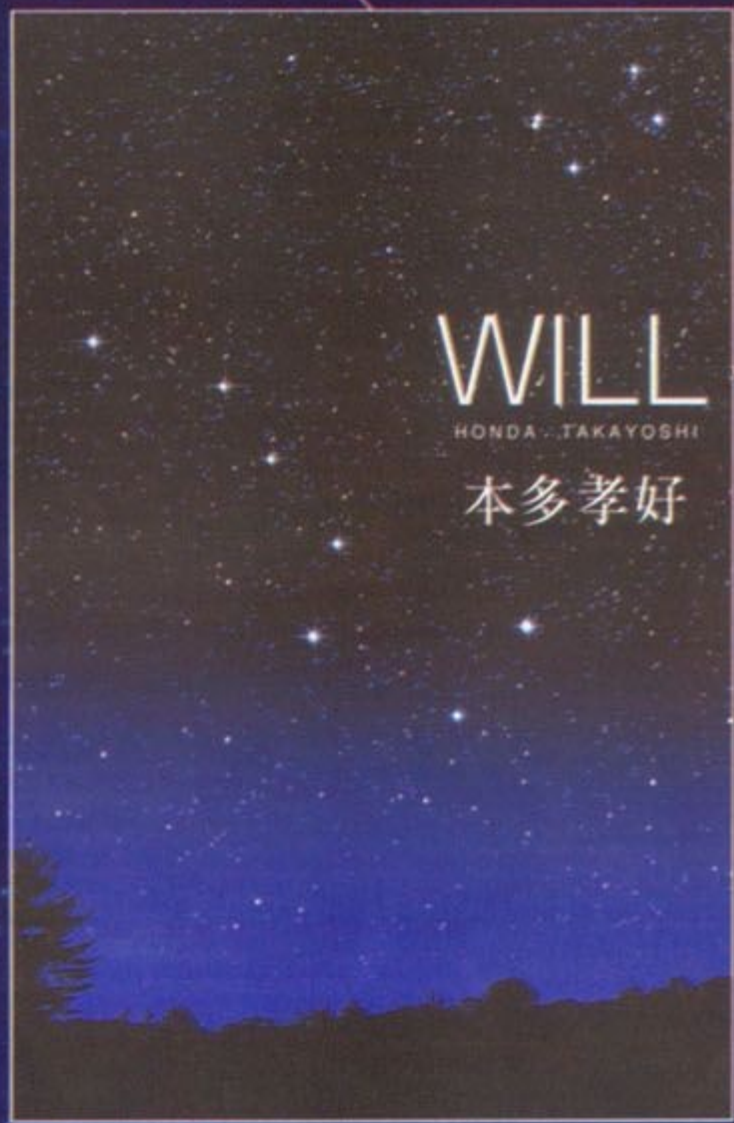
最後は自然と泣きました。
（丸善 仙台アエル店・久保様）

結末も素敵でした。
（ダイハン書房 本店・山ノ上様）

一人でも多くの方に
この物語にひたってほしい
（ブックファースト 三宮店・向谷様）

少し切なく、またほっとする
（丸善 栄店・藤堂様）

最新刊
発売中
定価1,680円



WILL
本多孝好

『MOMENT』から7年。
大切な人が、
もっと大切になった。

18歳で両親を亡くして以来、家業の葬儀屋を営む29歳の森野。彼女の元に、「故人」を媒介にした数々の不思議な話が舞い込む。それぞれの死者たちが、愛する者に語ろうとするものは？ 待望の長編書き下ろし。

発売即、重版！

好評の前作
本多孝好
集英社文庫 定価560円
MOMENT
人は人生の終わりに
誰を思い、何を願うのか。

「WILL/MOMENT」特設サイトにて女優・モデルの杏さんと著者の対談が読めます。
http://www.shueisha.co.jp/will/

集英社
●定価は税込みです。

NEWS N【トレ★ヌテ】

厳選おしゃれ情報でクリスマス気分を先取りしよっ♪

撮影／ケビン・チャン（ジュエリー） 恩田陽（商品）
地図製作／もりそん



大人可愛い♥話題のブランドが待望の新店舗をOPEN！

梨花さんのイメージヴィジュアルでもおなじみの「DRWCYS」は流行のツボを押さえたスタイリッシュなアイテムでおしゃれ通の支持率No.1！ 熱〜い要望にこたえて、11/14(土) に心斎橋、11/23(月) に池袋と連続で２店舗がOPEN。チェックして！

◀オープンを記念して、リンジーやパリスも愛用の「ローレンモッシ」とコラボ！ オリジナルカラーやプリントのTシャツは新店舗で先行発売。(右)¥15750・(左)¥1365



shop info
DRWCYS池袋エソラ店 東京都豊島区西池袋1の12の1 池袋エソラ2F 営10時〜21時 不定休



「ラコステ」のクリスマス限定ポロ

世界で初めてポロシャツを作ったブランドとして愛され続ける「ラコステ」。11/20(金)、クリスマス日本限定のポロが登場。辛口ブラックの「プラチナポロ（¥13650）」は、エンブレムや縁取りのプラチナカラーでクラス感のある一枚。㊕ラコステ ☎03(6864)0318 www.lacoste.co.jp



「クリニーク」の限定コフレで自分磨き！最高にきらめくクリスマスを迎えよう☆

寒い冬、カサカサしがちな乙女の肌を潤す優秀コフレが「クリニーク」から！ 12/3(木) 発売の「モイスチャー サージ ホリデー セット（¥8400）」には「モイスチャー サージ EX」を中心に、乾燥対策に効くアイテムが集結。ふっくら、もちもち肌をお約束！ ㊕クリニーク ラボラトリーズ ☎03(5251)3541

おいしい料理に大満足♥





恋する季節がやってきた！「リゾナーレ」で一足早く、ロマンティックなクリスマスを！

大好きな人と最高の時間を過ごしたいなら、八ヶ岳の高原リゾート「リゾナーレ」のクリスマスプラン！ 300本ものクリスマスツリーや、無数のランタンが石畳の回廊に並ぶ「光の道」などなど２人の愛を深める演出がたくさん。㊕リゾナーレ 山梨県北杜市小淵沢町129の１ ☎0551(36)5111 www.risonare.com



ノンノ×人気ブランドの超レアな携帯きせかえ発売中！

ここからアクセス！

携帯ディスプレイ画面のデザインを丸ごと変えられるツール「携帯きせかえ」に、「one after another NICE CLAUP」×ノンノコラボのスペシャルバージョン第２弾が登場。キュートなデザインは必見！ 携帯でアクセスして今すぐゲット。㊕http://unimo.tv/







「富士フイルム」のデジタルフォトフレームで思い出の写真をお部屋に飾ろう♪

デジカメで撮った写真をお部屋でも楽しめる「富士フイルム」のデジタルフォトフレーム（オープン価格）。広視野角液晶採用で上下左右どこから見てもキレイ！ さらに暗くなったら、自動で電源OFFのおりこう機能も。おすすめはインテリアにマッチする新色ブラウン。㊕富士フイルム ☎050(3786)1060

▶キュートなロゴがご自慢の「ab heart」シリーズのトート。新色のメタリックシルバーは大人っぽい雰囲気が◎。¥13650

真っ赤なハートがキュート！

デザイナーはみっこだよ

撮影／佐藤きよた

「アニエスベー ボヤージュ」のクリスマスキャンペーンをマークして!!

売れ売れ記録更新中の「アニエスベー ボヤージュ」のメガヒットバッグ、ab heartシリーズからニューバージョンが登場。さらに11/13(金)〜12/25(金) の期間中、一部店舗では付属チャームがスペシャルデザインになるよ。お見逃しなく！ ㊕アニエスベー（アニエスベー ボヤージュ） ☎03(6229)5850

みっこデザインのジュエリーが携帯で買えちゃう♪

ここからアクセス！

デコメで思いを伝えられた後に贈り物が自分に届いたら……そんなサプライズを演出する携帯サイト「okimochi.jp」がみっこと天然ダイヤのロザリオ風ネックレスを企画。贈られても、自分で購入しても、あなたをハッピーに。QRコードからアクセスして！

冬の夜空にきらめくイルミネーション



丸の内仲通り沿いで2010年２月14日（日）まで開催中の「丸の内イルミネーション2009」。約85万球ものLEDが丸の内オリジナルのシャンパンゴールドの光を演出。幻想的な輝きに思わずうっとり♥（※一部、期間が異なる箇所あり）㊕丸の内コールセンター ☎03(5218)5100

冬の恋♥応援スペシャル Part 1 恋愛相談編



受け身男子を変えるには?

「男は癒しを求める」は間違い?

元カレ、元カノとの関係は?

「仕事と私、どっちが大事?」

「おもしろい人が好き」の真意とは?

プレゼントは愛のバロメーター?

好きな人? 好きでいてくれる人?

彼の気持ちは、どう確かめる?

男は「見た目」で恋するの?

長続きさせるには?

本音はどこまで彼に言うべき

鈴木おさむ

放送作家など多方面で活躍。モデルなどの美女たちと交際を経て、奥様である森三中の大島美幸さんと、交際0日で結婚。恋人の選び方や、ハッピーな恋愛のしかたを語らせたら、このお方の右に出る者はいない！

モデルの恋悩みから男子の恋グセまで、恋のギモンをすべて解決！

鈴木おさむのズバッと恋の大ネタばらしっ!

男心をズバッと解説した大人気連載が拡大版になって登場！　モデルとの対談や名言集で、恋悩みをバッチリ解決します♥

撮影／露木聡子　ヘア＆メイク／大島清子（ロライマ）　モデル／高橋絵美（ノンノ専属）　美優　スタイリスト／本間園子（モデル）　田中ひとみ（鈴木さん）　文／高見澤恵美

Special

19page PART 1 モデル編

美優&絵美が本音の恋悩みを鈴木おさむに激白!

どうしたら“幸せな恋”をつかめますか?

相手選びやデートの場所、彼への気づかいetc.……幸せな恋に必要なことをおさむさんが教えてくれました!



自分に合う人を見極めるって、すごく難しいと思うんです……

ポイントはランチデート!昼はいろんなことが見えてくる!!

男性が求めるのはルックス?癒し?　最後に勝つのは何!?

Love Talk

優)ワンピース¥8925(レイ ビームス)・ックレス¥5775(ロータスピンク)・バーネックレス¥1890(レイ ビームス)/ビームス ストリート　パンプス¥13440/ダイアナ銀座本店(ダイアナ)　タイツ¥10 /Tabio(靴下屋)
美)ワンピース¥24150(アルミナ)・ネックレス¥3675(ビーピーアール ビームス) ビームス ストリート　パンプス¥12600 grace　タイツ¥1470/Tabio(靴下 その他/スタイリスト私物
木さん)シャツ¥15750・スニーカー¥ 50/FAT　その他/スタイリスト私物



昼デートが鍵!?



シラフの時ね！

絵美のお悩み

“自分が好きな人”と、“自分を好きでいてくれる人”、どっちとつき合うと幸せになれますか？

自分を好きになってくれる人もなんだか物足りないし、追いかけ続けなきゃいけない恋愛もつらい。疲れちゃうんです……。

絵美　つき合う時って、好かれて始まることもあるし、自分から好きになって始まることもあって……どっちが幸せになれるのか悩んじゃいます。

おさむ　男ってね、好きになったか、好きになられたかによって**戦い方を変えている**んです。相手から好きになられた場合は、余裕をかまして努力をしなくなっちゃうんですよ。

絵美　確かに、自分から好きになった人は、メールも電話もこっちばかりする状態でした。受け身っていうか。男の人ってメールとかメンドくさいのかなって我慢してたんですけど。

おさむ　それは、受け身じゃなくて単なるずうずうしい、ズルイ男。メンドくさいんじゃなくて、〝油断〟ですよ！

美優　そういう男性ってメールだけじゃなくて、誕生日とか記念日のお祝いもあんまりしてくれませんよね。そんな彼を変えることってできますか？

おさむ　まぁ、変えられるとしたら「彼女をちゃんと好きな男」だよね。オレも前は彼女の誕生日なんてめんどうで、プレゼントも「何欲しい？」って聞いちゃうタイプだったの。で、結婚して奥さんが最初にくれたものが、手のかかった手縫いのズボンだったわけ。だけどオレは奥さんに「欲しいものがあれば買ってあげるよ」って言っちゃって。そしたら「プレゼントって**何をあげたら相手が喜ぶかを考えるのが楽しい**んじゃないの？」って言われて。オレは人を喜ばすためのテレビ番組を作ってきたのに、一番近くにいる人になんて手を抜いてきたんだろう、って反省したよね。

絵美　いい話ですね～♡　まず「自分からする」ことで、相手も変わるかもってコトですね。でも、こっちを向いてくれない人を追いかけ続けるのも、正直つらいなって思っちゃいます。

おさむ　自分から好きになった相手って、**好きになった時点で満点**でしょ？　でも、恋愛って0から始める加点式のほうが長続きするんですよ。好きになった時って、想像を膨らませて勝手に好きになってる部分もあって結構危険なんです。だからオススメは**「好きになってくれた男を1回受け止めてみる」**こと。そうすると、いつも好きになりがちなタイプと違う種類の男と恋愛できて、幅が広がるって利点もあります。20代後半になると、結婚への焦りから相手の選び方が変わってくるから、今のうちにいろんな人と向き合ったほうがいいんだよ。それから、ここポイントなんだけど、大事なのは**デートは夜しないこと。**

絵美　……「夜しない」？？

おさむ　昼って「終電がなくなるまで飲ませよう」みたいな〝男の邪念〟がなくなるし、お酒も入ってないから素の自分で勝負しなきゃいけない。つまり本当の「素の姿」が見えるわけ！

絵美　自分も冷静になれそうですね。

おさむ　昼でも会話がもつ人こそ、本当に相性のいい人。ぜひやってみて。

絵美　はい！　次は試してみます♪

Miyu  × Osamu  × Emi 

美優のお悩み

結局男って……最終的には彼女に一番何を求めるものですか!?

外見を磨いたり、仕事を頑張ったり、尽くしたり癒したり……いろいろと頑張ってるのに空回り。男の子は何を求めてるの!?

美優　私の場合は自分から好きになることが多いかな。「相手の喜ぶことをしてあげたい」って頑張っちゃうタイプですね。誕生日も毎回サプライズを考えるし。でも、相手からはほとんど返ってきたことなくて……。私のやり方って間違ってるのかな？　男の人って彼女に何を一番求めてるんだろうって悩んでるところです。

おさむ　やっぱり……二人みたいなキレイなモデルさんが自分を好きになったら、男は調子に乗って浮気するよね。

絵美&美優　な、なんでですか!?

おさむ　モデルとかやってると、間違いなく最初は外見で判断されるじゃない。だけど厄介なことに、**可愛い人なんていくらでも上がいる**んですよ。今は「美優ちゃんが一番可愛い！」って言ってても、半年後は別の子がナンバー1になるんです。

美優　外見で勝負はダメですよね。よく思うのは、私がモデルだからつき合った人もいたのかな～って……。

おさむ　残念ながら**肩書きを気にしない男はいない**んだよね。男って、〝見栄〟の生き物だから。

美優　本当は肩書きより「好きな仕事を頑張ってる」ことを認めてもらいたいんですよね。でも、彼氏が同世代の人とかだと、まだ学生だったりして、私が仕事で忙しくしてることに嫉妬するケースもあって……。

おさむ　彼女は撮影、かたや自分は学校の友達と遊ぶだけっていう状態になると、やっぱり男も焦りを感じるよね。

美優　そういう時は、相手に差を感じさせないように、忙しいのを隠そうといろいろ気を使っちゃうんですよね。

おさむ　でも男ってそういうところはすごく敏感！　隠してるってすぐ気づく。気にしないで言っちゃうくらいのほうがフラットになれていいよ。

美優　そっか～、気づかいすぎも逆によくないのかぁ。私、彼に対しては気づかって、尽くしてって頑張るタイプなんですよ。つき合うと彼が一番だから、毎日会いたくなっちゃうし。

おさむ　毎日じゃ彼も飽きるよね。二人ともそうだけど、メールとかすぐに返さないで「浮気してんのかな」って心配させるぐらいがいいよ。こっちから毎日連絡してちゃ、男も「コイツ、オレのこと好きだな～」って油断するもん。

絵美　でも「心配で油断できない女」より「彼をくつろがせる癒し系の女」がいい気もしますよね。「男は〝癒し〟を求める」ってよく聞きますし。

おさむ　でも別に**くつろぎ＝〝癒し〟じゃない**からね。ジェットコースターが大好きなカップルにとってはジェットコースターこそが〝癒し〟。テンションが上がったり、笑顔になれたりすることが、〝癒し〟なんですよ。だからつき合うなら**自分が求めてるものと同じものを求めている人がいい。**同じもので癒しを感じられる人なら、つき合ってもすごく楽しいはずですよ。

美優　でも、自分が求めているものと相手が求めているものが同じかどうかって、どうしたら分かるんですか？

おさむ　そういう時こそランチデートなの（笑）。つき合う前に昼間会ってみて、共通のものを見つけたほうがいい。例えば「笑いを一番大切にする女の人」と「モデルとつき合いたい男」がつき合っても、うまくいくわけがないんです。価値観や本質が一緒かどうかをチェックすべきですよ。つき合ってからも相手をよ～く観察しなきゃダメ。一般論で「男が求めそうなこと」じゃなくて「彼が**求めていることを理解して与えてあげられる人**」が一番強いんですよ。この時、彼を知るための努力をなぜできるかっていうと、相手のことを本当に「好きだから」。これに尽きます！

美優　なるほど～。今まで与えるものが間違ってたかも。反省です（汗）！

おさむ　好き勝手言っちゃったけどさ（笑）、いい恋愛してくださいね！



尽くしすぎ



気をつけます！



おさむの結論！

彼をよく知り、共通点を探す。「求めるものを与えられる女」こそが幸せな恋愛をつかむ！

対談を終えて…

絵美

「好きでいてくれる人」との恋愛もアリだって納得。今後は、昼デートを実践して、しっかり相手の本性を見極めたいと思います！

美優

昔プレゼントをあげたら、「見返りを求めるならいらない」と言われたことが。別れて正解だったな～（笑）。同じテンションを求められる人を見つけます！



恋愛が長続きしません。
「本当に好き」ってどういうことですか？

目と中身、両方をになった子とつきようにしているの交際が３か月以上ません(泣)。女のどこで選んだら、くいきますか？本当の〝好き〟っとがよく分からなってきてます。



osamu

A オレも前は「顔が好み」とか「性格がいい」とかでつき合っては飽きてたのね。でも〝笑い〟の感覚が一緒の奥さんとは全然飽きないんだよね。テレビを見てるだけで楽しいし、話のネタが尽きないの。音楽でも仕事でも、〝一番テンションが上がるもの〟が一緒の相手を選べば長続きすると思うな。

〝大事にしているもの〟が一緒の相手とはず〜っと一緒にいても飽きない！



PART 2

新ノンノ・ボーイフレンド×鈴木おさむクロストーク！
男の恋悩み ここだけ 大・解・説！

次は、男子たちが抱く〝恋愛中の女子の行動〟へのギモンにお答え！



新ノンノ・ボーイフレンド
岡根拓哉くん

モデル・24歳。人あたりがソフトな関西人。好きな人にも消極的になってしまうタイプ。過去の彼女の行動や言動に少々ギモンあり。

Q 「キャラ」を見抜くにはどうしたらいいですか？



いつも女の子を好きになったあとで、その子の可愛いキャラが実は「男子向けに作ったキャラ」と判明。だまされた気分になって、冷めます。つき合う前に裏のある子を見抜くにはどうしたらいいですか？



osamu

A 女の子がキャラを作るのは、あなたを好きうんぬんじゃなく、単純に「可愛く見せて皆にモテたい」から。早めに裏を見抜くには、「昼に安っぽい店で3回デート」するのがオススメ。女の人も「この人といると得！」と思うからキャラを作るわけで、安い店だと化けの皮がはがれやすい。それに昼って知らない人とは会話がもたず、自分を飾れないからね。

昼に安い店でデートをしてみると相手のナチュラルな姿が見える！

Q 草食男子が、肉食男子に勝つ方法はありますか？



僕はいわゆる〝草食系〟で、女性に対してガツガツしないほう。好きな子を、積極的な〝肉食系〟に持っていかれることが多いのが悩みです。自然体をキープしつつ、〝肉食系〟に勝つにはどうしたら？



osamu

A これはホントそうだよねぇ。「好きだ好きだ」って言われたら、女の人もそりゃ弱いでしょ。押しが強い人にはやっぱり負けるじゃないですか。だから、肉食には肉食で対抗しないと勝てないよね。そこだけは頑張らなきゃ。草食だと思ってた人が、実は肉食だったら、女の人もそのギャップに落ちるはず。仕事と一緒で待ってたら損。ここは積極的に！

「草食かと思いきや、実は肉食」の意外性で積極的にいくべし！

不満を我慢しているみたい。
、本音を言ってくれる？



osamu

A 女の人って結構本音をためるものなんです。アレ？って思ったら、男から聞くといいですよ。オレも前に、服に女の人の髪の毛がついてたことがあって奥さん勘違いして３日間泣いてたらしいんだけど、何も言わなくて。「なんかあるでしょ？」って粘ったら「実は……」って話してくれたの。言いづらいことはこっちから聞いてあげるのが一番だよね。

男の側がリードして、彼女に本音を聞いてあげれば、話してもらえる！

Q「カラダの相性」ってよく言うけど、本当にあるの？



男友達がよく「Hの相性のいい子が一番！」とか言うんですけど、正直その〝相性のよさ〟がなんなのか、よく分かりません。それからH中に女の子は演技してるって本当ですか？



osamu

A 相性って絶対ありますよ！　まだ君が出会ってないだけ。今は、君がサッカー、相手側が野球をやってて試合になってない状態。同じ種目の相手が現れれば、ぴったり合致した好試合ができるはず！　でも、こればっかりはHしてみないと分からないけどね。演技も絶対存在します。でも気づかないなら、詮索しないほうが幸せじゃない？

「相性の合う人」は必ずいます。ただ……してみないと分からない！

Q女の子がよく言う「おもしろい人が好き」。でもおもしろいヤツがモテた試しなし！



好きなタイプを聞くと、「おもしろい人」って答える女の子が多いんですけど実際は笑いのセンスのあるヤツがモテない場合もあったりして、すごく不思議です。男はどういう〝おもしろさ〟を目指したらいいんでしょうか？



osamu

A この場合のおもしろさって、〝じ
りのおもしろさ〟じゃなくて、〝一
いる時間が楽しい、おもしろい〟
と。デートも〝一人でもおもしろい
じゃなくて、〝彼女と一緒に行った
ンションが上がる場所〟を考えて行
き。努力でおもしろくなれるんで

おもしろい＝〝笑いのセンス〟ではなくて〝楽しい時間を過ごせるか〟ってこと

Q彼女が元カレとまだ会ってるみたい。いったいどういうコトですか？



彼女が元カレと連絡を取ったりしていると、モヤモヤしてしまうタイプ。でも文句を言うのも男らしくない気がして我慢しがち……。対処法を教えてください！



osamu

A 男って〝一度つき合った女とはいつでもヤレる〟と思ってるもの。その理論でいくと彼女が昔の男に会うなんて聞くと「絶対相手も下心があるはず」ってヤキモキしちゃうよね。でも女の人は別れた男を意外にあっさり忘れられるから、そういう男側の心配を理解できないんです。これは、一度「イヤだ」って言うしか、方法はありませんね！

女には男の下心を理解できない。「イヤだ」とハッキリ言うべき！



新ノンノ・ボーイフレンド
佐々木道生くん

大学生・20歳。現在彼女なし。すごく好きになってつき合ったハズの子とも、なぜか自然消滅……。「恋って何だろう」と悩む彷徨い人。

新ノンノ・ボーイフレンド
竹下大地くん

飲食店勤務・21歳。現在彼女なし。透き通る色白肌×ほんわか雰囲気のザ・草食系。好きな人を肉食系に持っていかれた悲しい過去あり。

Q「仕事と私、どっちが大事なのっ!」に対する正しい答えを教えてください。

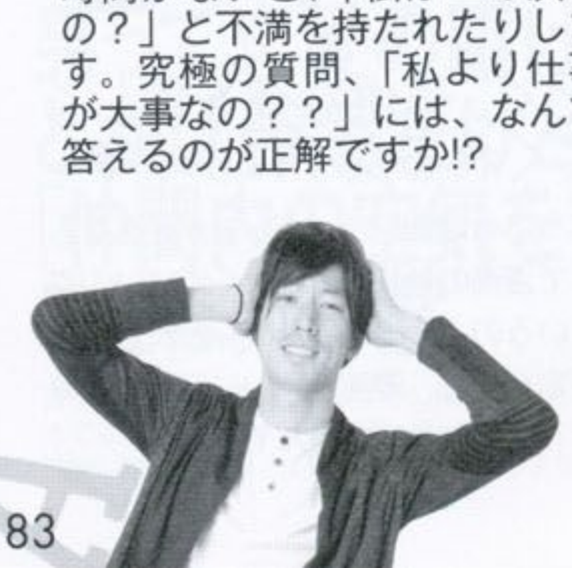
女の子ってよく「頑張ってる男性が好き」って言うけど、オレが仕事に打ち込んでてデートの時間がないと、「私は二の次なの？」と不満を持たれたりします。究極の質問、「私より仕事が大事なの？？」には、なんて答えるのが正解ですか!?



osamu

A 女の人は「頑張ってこんなに輝いてる彼が、私を愛してくれてる」って思いたいんですよ。究極のワガママだよね。男は会えない言い訳を言うんじゃなくて「週2回は食事する」とかルールを決めて、彼女を満足させるべき。そうでもしないと男って何もしなくなるから。答え方としては、「おまえがいるから仕事を頑張れるよ」が正解。

忙しい言い訳をするのはダメ！メールもデートもルール化が



(岡根くん)カーディガン￥19950(ボヘミアン)・カットソー￥2940(ビームスプラス オリジナル)・パンツ￥14700(ビームス オリジナル)・メガネ￥19950(オークリーフロッグスキンスペシャル)／ビームス ストリート　ソックス￥840／Tabio(タビオオム)　ブーツ￥10290／DEPT STORE TOKYO
(佐々木くん)カーディガン￥19950(マービージャモーク)・雪柄パンツ￥13125(ニッキ)／ビームス ストリート　ソックス￥840／Tabio(タビオオム)　スニーカー￥9240／DEPT STORE TOKYO
(竹下くん)Tシャツ￥6090／ビームス ストリート(ナイキ)　スニーカー￥5565／タダスポーツ広尾店
その他すべて／スタイリスト私物

Q彼
ど

これまでつき合った
には、不満を言われ
とが全然なくて。僕
音を言うのを我慢さ
ゃってるのかも……
不安になります。ど
たら相手に気を使わ
いで本音を言っても
る関係になれますか





男はコレに弱いんです！

おさむ的「男が喜ぶ」ツボキーワード7

おさむさんのセルフショットとともに"男のツボ"を紹介！　男心のヒントがいっぱい♪



ideration 気がきく

ボグッズ

ペーパータオル



ちょっとの気づかいに感動！

"ちょっと気がきく"くらいで十分なんです。ききすぎるとキャバクラ嬢みたいになっちゃうから(笑)。眠そうだなと思ったらペーパータオルを渡してあげるとか、"0.5"くらいの気づかいに男は弱いですね。

cool カッコイイ女

ボグッズ

カロリーありのコカコーラ



男前な女の人に、なんか憧れる！

男気のある女の人ってカッコいいんだよね。カクテルじゃなくて、日本酒を飲んじゃうような豪快さに、意外とグッときたり。コーラをガンガン飲む女友達がいるんだけど、そういうカロリーも気にしないような男っぽい感じ、結構ポイント高いです。

dventure 冒険

ボグッズ

恐竜グッズ



冒険心を理解してくれる女子には心を許せる！

男って恐竜展に行くと、ビックリするくらい童心に返るもの。ホント、恐竜嫌いな男なんていないから。「行かない？」って女の子に誘われたら、それだけで喜んじゃいます。上野の国立科学博物館とか最高！　そういう場所につき合ってくれるだけで感謝しますね。

plant 植物

ボグッズ

観葉植物



部屋に植物を置いてくれるセンスのある女子を尊敬！

植物って枯らしちゃ悪いと思うから、もらったら大切にしますよね。それに男って自分じゃ植物を部屋にコーディネートってなかなかしないから、世界が広がった気分になるんです。そういうことを教えてくれる人って大人だなって思うんですよ。

healing 癒し

ツボグッズ

アイマスク



疲れを取ってくれる女子に弱いもの

男って、"疲れを取ってくれる女の人"に気持ちが揺れるもの。本格的なマッサージまでいかなくても、アイマスクを手渡してくれるだけでOKだと思いますよ。ツボに詳しくて、手を軽く押すのがうまいって子もいいですよね。

morning 朝

ツボグッズ

モーニングコール



朝に起こしてくれる女子は"デキる女"

男ってホント朝に弱い生き物。「明日早いんだよ」とか話した翌朝、予期せぬモーニングコールがかかってきたりするとグッときますよね。毎日じゃなくて、「大事な日の朝」っていうのがポイント。「分かってんじゃん」って評価が上がりますよ。

childishness 少年の心

ツボグッズ

フィギュア



母親のごとく、子供な姿を優しく見守ってくれる女子にホッ♥

男はいくつになっても漫画やフィギュアが好きなもの。別にムリして漫画の勉強までしなくていいんです。ただ「そういうのよく分からない」とか言わないでほしい。否定せずに、漫画を買いに行くのを母親のように見守ってくれればいいんです。



PART 4

'09連載プレイバック!

心に刻め!

目からウロコのおさむ金言集

連載でおさむさんが教えてくれた大事なことを振り返ってみました。復習してイイ女に♥

過去つき合った女性に対して

男にとって恋愛は「格闘技」。どれだけの敵(女性)を倒してきたか

昔つき合った女性は、「男子にとっては輝かしい戦績」であり、いつまでも記録しておきたいもの。別れても「一度倒した=つき合った」という事実は永遠に変わらないから、「1回つき合った女は、いつまでも自分を好きなはず」と思い込んでいるそう。

なかなか彼女と別れない男に対して

男は自分がキープ扱いしていることがバレてないと思ってる

男の子は「女の子をキープにしていても、バレないと思う都合のいい生き物」!「彼女がいるのにどうして私と会うの?」と聞き、彼女と別れるか自分とつき合うかを選ばせて。

男には手料理、と考える女子に対して

「男全般」じゃなく「その人」のことを考えて行動!

女の子が言いがちな「男は料理を作ってあげればOK!」神話は間違い。自分で作れる男子もいれば、外で食べる男子も。普段から彼をよく観察して、何が喜ばれることなのか考えることが大事。

彼女持ちなのに優しくしてくる男に対して

本当に優しかったら、「ごめん、オレ彼女いるから」と思いを断ち切ってあげているはず

彼の〝優しさ〟は本当の優しさにあらず。「彼女を捨ててまで一緒にいるリスクはおかさない、というタチの悪い保険」なんだとか。そう考えると、彼への見方も変わってきそう。

イライラし続ける彼に対して

「今日はもう寝ろ!」

おさむさんが仕事でイライラしていた夜に、奥様が言った一言。話を聞いてあげてもイラ立ちが解消されない時は、ぐっすり寝てもらうのが◎。一晩寝たら意外とスッキリしてるものらしい……。

元カノ関連の物を捨てない男に対して

男は過去の恋愛を「引きずっている」のではなく、過去の栄光に「すがっている」だ

男の子が元カノの写真を持っていても、別に未練があるわけではないそう。思い出の品々「栄光のトロフィー」のようなもので、たまに眺めては〝輝かしい過去〟を振り返るらしい

彼に女アピールをするお笑い系女子に対して

お笑いキャラの女の子のよさは何もしなくたってちゃんと伝わって

お笑いキャラの女の子も、気になる彼の前では「女らしさ」をアピール。恋愛の対象になるべくなはずだけど、男子は残念がっているそう。「お笑いキャラも含めての魅力」で堂々アピールすべ

つき合ってからマザコン男と判明…

マザコン男か見極めるには自分のお母さんの話をするのが効きます

つき合う前の男は「いい男」を演じるもの。ビジュアルでは分からない本性を見抜く努力を。「マザコンか見極めるには、『私のお母さん、料理上手なんだけど、○○くんのお母さんは?』と聞いて」とおさむさん。恥ずかしがらずにノッてきたらあやしい!

機嫌がコロコロ変わる彼に対して

男がイライラするのには必ず理由が。たいてい『プライド』と『仕事』

男のイライラは「お金がなくて彼女に何もしてあげられない」とか「彼女が他の男を『カッコいい!』と言った」など、プライド関連が多し。仕事でイライラしている時は聞き役に徹して。



見抜かれるような計算をする子なら口説くのも簡単

合コンは〝彼女〟ではなく、〝今日Hまで持ち込みやすい子〟を探す場。「自分を持ってそうな子と、男の前でキャラを作っている子なら、後者のほうが簡単」らしい!

女子の計算にハマる男たちの実態…

男って恋愛の駆け引きとかは苦手だけど、「仲間内の空気を察知する」ことは大得意

計算でキャラを作っている女子に対して、他の女の子が内心ムカっときてることも、実は男子にバレバレなんだそう。全部分かってるけど「簡単にヤレそう」という理由で、ぶりっ子ちゃんを狙うんだとか。

不幸にする男がわかる！

見抜く顔相占い

ない最強フェイスの見分け方、理想の彼をパーツで見極める瞬間ワザ、彼の本質を見破るチャートテストなど、秘伝を教えるよ！

池袋流"顔相占い"は驚くほど当たる！

監修／池袋絵意知

「どうして顔でその人の性格が分かるのか？　その理由は『顔のでき方』にあります。人の顔は『先祖や親からもらった遺伝による要素＋その人の生き方』で作られます。つまり、どういう表情をして生きてきたかによって顔は作られる。顔は表情の蓄積で、その人の人生の履歴書といえるので、顔相によって性格を読み取ることができるのです。そして、古来からの『観相学』では、眉、目、鼻、耳、口の5つのパーツを『五官』と呼び、形や色を分析して、その人の性格、健康状態、運勢を読み取ることに使ってきました。

池袋流の〝顔相占い〟は、この古来からの統計学的要素に現代の科学的顔研究を取り入れたものです。各パーツの大きさ、長さ、高さ、広さを数値化し、タイプを分類したことで精度が格段に高まりました。また、各パーツごとに顕著に表れる事柄を項目立てて分析したことで、具体的で細かい条件を見抜いたり、パーツの組み合わせによる性格・性質を見抜くことが可能になったのです。そこが池袋流〝顔相占い〟ならではの特徴で、的中率の高さのもと。3秒で、男の本質を見抜ける理由なのです！」（池袋絵意知）



PROFILE

顔相学に自然人類学の研究を取り入れ、独自の「ふくろう流観相学」を確立し、各メディアで活躍。著書『顔相恋占い』（池田書店）も好評。http://www.ikebukuroh.com/

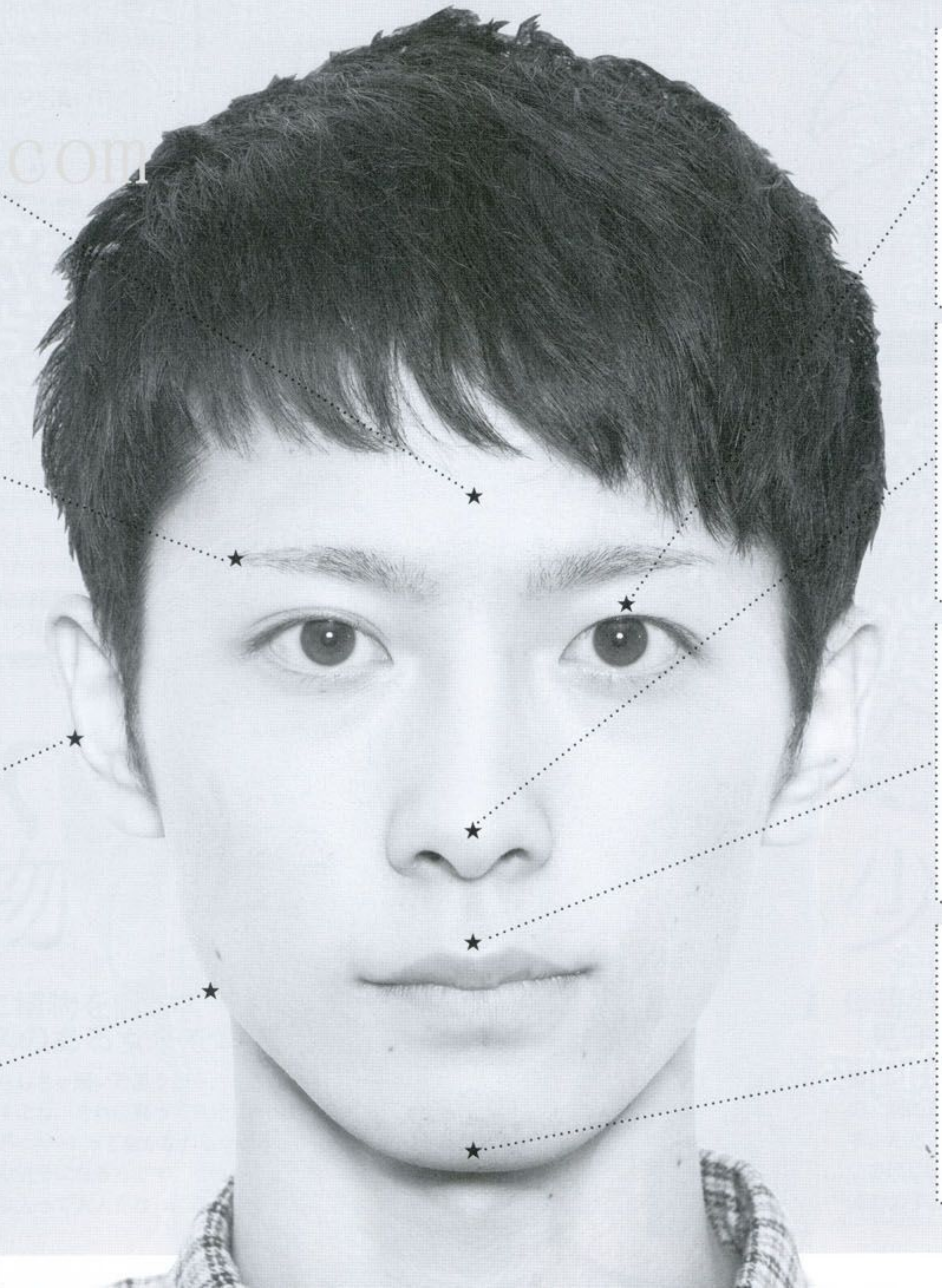
顔の提供者はこの5人！



ノンノ・ボーイフレンドの5人の顔写真をコラージュして、占いの顔サンプルを作成したよ！　元の顔はみんなイケメン♥

顔相占いの基礎を学ぼう！

顔のパーツには意味がある！　まずはパーツごとに何が分かるのかを押さえ、男の子の本性を「顔相」で見抜いていこう。



額

考え方や興味の範囲が分かる

額は考えていることの傾向が表れる場所。熟考型か即決型か、好奇心旺盛型かマニアックな追求型かも分かる。考え方が行動のもとになるので、額でセックスの好みから人生設計まで見通すことができる。

眉

意志の強さや忍耐力が分かる

眉は生まれついての性質というより、環境や成長過程で身についた後天的な性格が表れる部位。意志の強さ、忍耐力などが表れピンチの時の強さも分かる。社会的な野心や対人関係の傾向なども表れる。

耳

情報収集力と金運が分かる

お金に関することも含め、情報を取り入れるための重要なパーツ。耳が大きいほど、人からの情報、目に見えない自然からの情報をキャッチする本能が強い。耳の位置や長さからは、人間としての完成度が分かる。

輪郭

気質と包容力が分かる

生まれつきの骨格が基礎になっている輪郭には先天的な性質が表れる。楽天的かどうか、几帳面かどうかなども読み取れる。浮気性かどうかだけでなく、相手に対する寛容さ、束縛度の強さも輪郭から分かる。

目

社交性・恋愛傾向がズバリ分かる

「心の窓」と言われる目。大きさや形からコミュニケーション能力、人との打ち解けやすさなど社交性が分かる。他人に対する優しさや、生きる上で大事にしていることなども表れ、恋愛傾向も表れる。

鼻

生命力と自我の強さが丸分かり

生き抜くために必要な体力、活力、自己主張の強さなどが分かる。生命力の強さはそのままセックス傾向にも表れる。働く意欲や稼ぐ力も分かり、特に鼻先、鼻の穴はお金の出入りや金運に大きく関わる部位。

口

積極性、愛情の強さが分かる

生物の顔の中で最初にできたと言われる口。エネルギーを取り入れる場所で、発する言葉でも欲求を達成しようとする口は、その人の積極性と深いつながりが。愛情の強さ、アピール力、セックスの傾向も表れる。

アゴ

安定感、生きるための底力が分かる

生活力が分かる。大きくてガッシリとしたアゴの人はしっかりと生活の基盤を作り、年齢を重ねるにつれよい生活ができる証。一方で細いアゴは鋭い感性や才能の表れ。人としての寛容度、包容力もアゴに表れる。

出会って3秒で見極め! カレの真実を

相手の顔を見ただけで、知りたいことがすぐ分かる驚きの「顔相占い」が登場！　逃し

撮影／大和ちひろ　写真加工・イラスト／飯山和哉　文／加藤ナオミ

GOOD!

この冬狙い目! 最強男子フェイスはコレだ

3つのポイントがそろっていたら、持ち前の魅力を最高の形で発揮できる最強フェイス！　この顔を見つけたら、迷わずアプローチしよう

夢と才能に満ちた将来有望株

BEST "アート系"男子

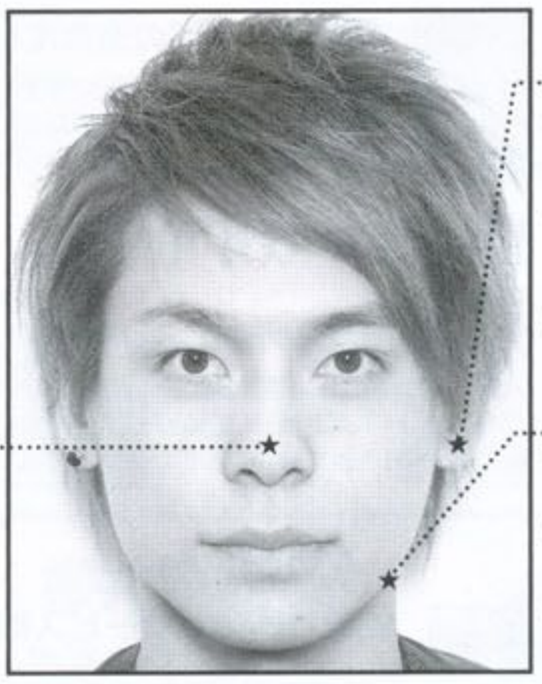


イケメンな上に才能があるから、モテ度も高い！

口角の上がっている口はポジティブで運をつかめる。パーツの位置が下寄りの男子は童心があり、いつまでも夢を追いかける傾向が。頭が大きい逆三角形の輪郭は、喜怒哀楽は激しいけど、アーティスト向きの豊かな感性の持ち主の表れです。

経済力&仕事の安定感はピカイチ

BEST "セレブ"男子



一時的じゃなくて将来も安定して"富"をつかむ！

丸くて大きい鼻は金運のよさと旺盛な"稼ぐ力"の表れ。耳が大きくて耳たぶが厚い男子は金運No.1。高めの収入をコンスタントに稼ぎ出します。下ぶくれの輪郭は安定感バツグンの人生の表れ。一生お金に困らないリッチな生活を送れそう。

彼女思いで浮気なんてもってのほか

BEST "誠実"男子



派手さはないけど本物の優しさと誠実さが魅力

細めのタレ目は優しくて愛情深い性格の表れ。ホームベース型の輪郭は一途な性格を表し、つき合い始めるとその人しか見えなくなるので、浮気の心配はまずナシ！　耳が厚い男性は愛妻家に多く、交際中だけでなく結婚後も誠実な男。

BAD!

最低ダメ男子フェイスに注意!

表面的な優しさやかっこよさに惑わされちゃダメ！　3つのポイントが揃っているこの3タイプには近づかないのが無難かも!?

怒鳴る、キレる、DVも!?

WORST "暴れん坊"男子



モノや人に当たるので、一緒にいると危険！

細いツリ目は自分の思い通りにならないと感情が爆発しやすい人。額が縦に狭いのも、気が短くカッとなりやすい性格。さらに口の歪みは、気持ちの不安定さやコンプレックス、恨みなど、ネガティブな感情を抱えていることを表します。

女遊びが止まらない!

WORST "浮気"男子



見かけの可愛さや人なつこさにだまされるな！

横に広い額は女性の好みの幅も広くて、スキあらば接近する気マンマン。大きなタレ目は、寂しがり屋で遊びの誘いに弱い性格。目尻にシワが多ければ女好き度がさらにアップ。丸い輪郭は誰とでも軽い気持ちで親しくなる調子よさの表れ。

浪費グセで貯蓄ゼロ

WORST "ギャンブル"男子



お金にだらしないから、つき合うと悲惨な目に!

口の締まりがないのはだらしなさの表れで、自制心がないのが弱点。眉間にシワがある男性はストレスを抱えていて、ひとつのことにのめり込んだら他のことがおろそかになりがち。鼻の穴が丸見えなのはお金はあるだけ使う無計画な浪費男。

パーツ別・理想の男子"顔占い"

恋愛&エッチ編
LOVE&H

あなたのこだわりの条件をクリアする男かどうか、パーツ別チェックでズバリ分かります。

家事を手伝う

結婚したら、家事は一緒にやってく
のかを見極めたい！ 夫になったら
しないような男子だと大変だからね。

▶ 耳 で、チェック！

1位 かなり下寄り



協力して家庭を一緒に築く

人間的にオトナ。家事を"手伝う"というより、家庭は二人で築くものという考えなので、自分から率先して役割を引き受ける。

2位 普通



得意なことは張り切ってやる

頼まれれば断らないけど、あくまでも手伝い感覚。料理なども、自分の得意料理は張り切って作り、後片づけは妻任せになりがち。

3位 かなり上寄り



家事は妻任せの傾向が

家事は女性がやるものという古風な考えがあるかも。共働きでも家事は妻任せ。家事を手伝ってもらうなら、可愛くお願いして！

1位はこの人 **二宮和也さん（嵐）**



り、耳が下の位置まである「下寄り」の二
のような耳の人はパパッと手際よくおいし
を作ってくれそう。共働きでも、専業主婦
協力し合う理想的な夫になるかも

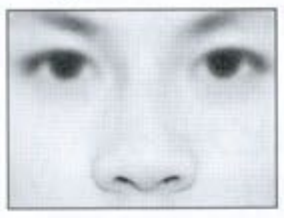
撮影／大辻隆広（go relax E more）

Hが上手

性欲レベル、テクニック、女の子へのサービス度などなど、「顔」で分かるなら、つき合う前に知っておきたい！

▶ 鼻 で、チェック！

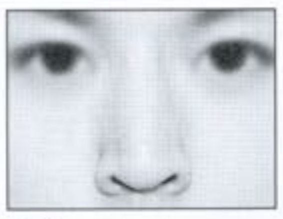
1位 大きくて肉づきがいい



タフで研究熱心なHの達人

持続力も回復力も驚異的。相手の期待にこたえたいという"男気"も十分で、研究熱心なため、ワザも磨かれ、結果的に達人レベルに。

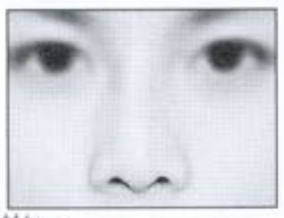
2位 大きくて骨っぽい



回数より一回の充実度を追求

Hは好きだけど、回数をこなすことにはこだわらない。一回ごとの充実度を重視し、濃密でロマンティックな雰囲気作りなども上手♥

3位 普通



ごくノーマルな趣味とワザ

性欲レベルも普通。好きな子とちゃんとHはするけど、自分が盛り上がらない時はわりとあっさりかも。Hがマンネリ化する傾向も。

NG 小さい



性欲は弱めでサービス精神もナシ

Hはいたって淡泊で、その気になる頻度が少なそう。迫られると、よけいにやる気をなくす傾向も。女子としては扱いにくい相手。楽しいセックスは期待できそうにない!?

サービス精神旺盛

やっぱり、安心できて楽しいのは、ちゃんと連絡をくれて、デートに誘ってくれる人。定番の理想形・優しいマメ男は？

▶ 眉 で、チェック！

1位 眉尻が下がった眉



いつも優しい気づかいを忘れない

単純なマメ男というより、してほしいタイミングで電話やメールをくれる理想の男子。女の子を不安にさせない、気づかいが◎。

2位 上がり眉



好調の時のサービス精神は満点

ひねりのきいたデートプランで女の子を楽しませてくれる。ただし、自分のことに集中すると、彼女をほったらかしにする傾向も。

3位 ストレート眉



淡々とマイペースで安定

感情をあまり表さないし、盛り上げるための過剰なサービスはしないかも。安定した関係は続けたいので、彼氏としての役割は果たす。

1位はこの人 **佐藤隆太さん**



太くて濃い眉で、眉尻だけが下がっている佐藤さんは、「下がり眉」の中でもトップレベルのサービス精神旺盛顔。人が喜んでくれることが自分の幸せになるような性格が、顔から読み取れる！

撮影／武重到

結婚願望がある

はタイミング！ 結婚したい時期が
するとうまくいくと思うので、彼の
願望を見極めるならココに注目して。

▶ 目 で、チェック！

1位 大きくて丸い目



とにかく早く誰かと結婚したい

寂しがり屋で、誰かがそばにいないと生きていけない。結婚への憧れが強く、状況が整っていなくても、すぐに結婚したい傾向が。

2位 大きい目



好きな人ができたらすぐ結婚したい

好きな人とはいつも一緒にいたいので、恋人ができたら、結婚を考えるかも。持ち前の行動力で、結婚までの展開もスピーディー。

3位 普通の目



ムリのない相手と適切な時期に

情熱に任せるより、親や世間的な反応も考えて判断。経済力をある程度つけて、生活リズムが合いそうな相手と、手堅くゴールイン。

NG 小さい目



慎重すぎてチャンスを逃す!?

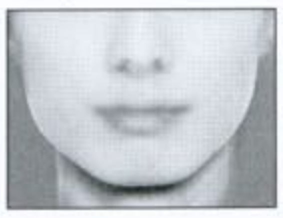
結婚願望はあるけど、慎重すぎて決断できないのが問題。感覚のズレや相手との小さな違いにこだわるなど、マイナス面を気にしすぎてしまい彼女に去られることも。

男らしくリードする

恋愛シーンではやっぱり男子にリードしてほしいし、守ってほしいもの。彼氏として頼りになる男をどう見分ける？

▶ エラ で、チェック！

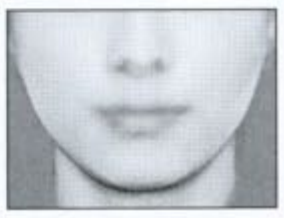
1位 エラがはっきりしている



女性を守ってくれる男気が魅力

「大事な人はオレが守る！」という意識がとても強い。何事もリードしてくれて、頼りになる。ただ、結婚するとかなり亭主関白かも。

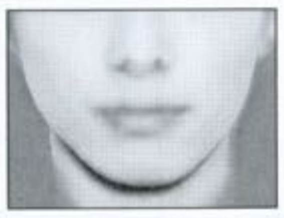
2位 エラが張っていて肉づきもある



男らしいけど、バランス感覚も◎

基本的にはリードしてくれるタイプ。肉づきがよいエラの人はバランス感覚があり、結婚すると奥さんと協力して家庭を築いていく。

3位 普通



女性とは対等なパートナー

頼ったり、頼られたりする対等な関係を求める。男らしさを求められすぎると、プレッシャーを感じて、結婚の決断がにぶることも。

1位はこの人 **三浦春馬さん**



直線的なはっきりとしたフェイスラインは、今どき男子には実は貴重な顔相。ドラマ『サムライ・ハイスクール』で見せる武将の姿がぴったりはまるのも納得の、男気あふれる顔。

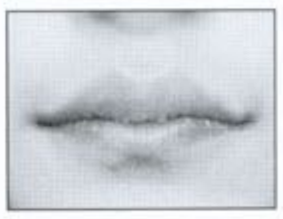
撮影／中野敬久

思いやりがある

落ち込んでいる時は励ましてくれたり、人の気持ちを分かってくれる彼がいい！ 思いやりを態度で表してくれる人は？

▶ 唇 で、チェック！

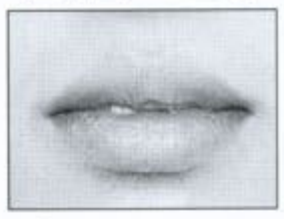
1位 上唇が厚い



深い思いやりで愛を注ぐ

奉仕精神が強く、自分より相手のことを優先するタイプ。疲れていても、彼女のグチを聞いてあげるなど、思いやりにあふれ優しい。

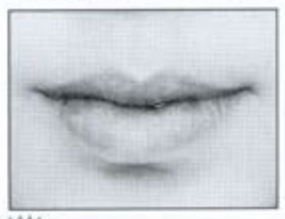
2位 上下とも厚い



気配り上手だけど見返りを期待

愛したがりで、愛されたがり。細やかな気配りは得意だけど、見返りが欲しいのが本音。女性からも尽くせば、楽しい関係が続きそう。

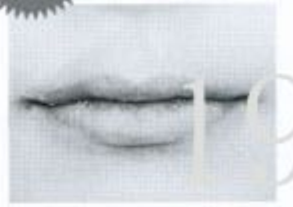
3位 下唇が厚い



尽くすよりも、尽くされたい甘えん坊？

自分の話を聞いてもらうのが大好きな、甘えん坊タイプ。尽くされるより、自分が彼に尽くしたい女子にとってはもってこいの相手。

NG 上下とも薄い



たとえ彼女でもクールに突き放す

かなり個人主義で、相手に無関心な傾向が。自分が忙しくなると、彼女への気配りがゼロになる。つき合っている彼女の相談やグチもめんどくさがって聞いてくれないかも。

お金&仕事編 MONEY&JOB

見た目の印象でジャッジして

つき合い始めてから、「こんなはずじゃなかった」と後悔しないように、出会いの段階で彼の本質

ピンチの時に頼れる ▶眉骨で、チェック!

何があるか、分からない人生。たとえどんなピンチが訪れても、乗り越える強さを持った男性を見つけたい！

1位 眉骨が盛り上がっている



何があっても大丈夫な強い男

どんなに大変な状況でも、それを乗り越える強い運がある。ピンチの時も慌てず、人を守る頼りになる男で、プレッシャーにも強い。

2位 眉骨が少し確認できる



逆境の時こそ燃える男

ピンチの時には普段の実力以上の力を発揮。度胸だけでなく忍耐力もあるので、長期戦にも向き、結果的に粘り勝ちすることも。

3位 眉骨が目立たない



ピンチに弱く、頼られると負担

想定外の出来事やピンチには強くない。必要以上に緊張して、実力を発揮できないことも。人に頼られると心の負担になるかも。

1位はこの人 ダルビッシュ有さん



眉骨がくっきりしていて、彫りの深い顔の代表は、野球選手のダルビッシュ有さん。来年は2人目の子供が誕生予定。野球選手としてはもちろん、夫・パパとしても、若くして頼りになる男！

写真協力／産経新聞社

将来、出世する ▶口角で、チェック!

結婚を考えたりするけど、気になるのは相手の将来性。出世はする？　人生をともにして、後悔しない人を見つけたい！

1位 口角が上がっている



運も実力もあり出世する

実力がある上に人柄も武器。先輩、後輩、同性、異性、周囲のバックアップで出世も確実。どんな職種、職場環境でも成功する人。

2位 普通



努力次第で出世コースに乗れる

飛び抜けた強い運や実力はないけど、まじめに仕事に取り組み、ミスが少ないタイプなので、粘り強く頑張れば、出世の道は開ける！

3位 口角が下がっている



組織より専門ジャンルで活躍

なんでも難しく考えがち。それが言動に表れ、周囲から小難しい人と思われる。組織から離れ、スペシャリストとして活躍する可能性が。

1位はこの人 櫻井翔さん（嵐）



口の大きさ、唇の厚さ、上がった口角、と3つ揃った櫻井さんのような口の人は、最強の出世顔相。仕事を頑張るほど脚光を浴び、周りの人から期待されることが次の仕事の原動力になる。

撮影／大辻隆広（go relax E more）

人脈が広い ▶アゴで、チェッ

将来を考えると、相手の社会人としての評価も気になるところ。仕事仲間から好かれてる？　同性の友人からの人望は？

1位 大きくて肉づきがい



堂々とした仕事ぶりで人望

責任感が強く、仕事に誇りと自信を持
り組む。人のミスも責めずにフォロー
が厚く、すばらしい人脈が財産になる

2位 肉づきがいい



なんとなく人が寄ってくる

心が広くて穏やか。気軽に人の相談に
相談したほうは聞いてもらっただけで
ラクになる。意識しなくても人脈が広

3位 普通



バランス感覚のある人気者

偏りなく周りの人とつき合い、誰から
そこの好感を持たれる。強力な味方も
けど、敵も作らず、安定した人間関係

NG 小さい



人脈が作れず、出世は遠そう

でしゃばらず、謙虚。ただ、自分から
かけず、人の世話や人とぶつかること
たい本心が見えて、人望はイマイチ。
狭く浅い人間関係になりがち。

自分の家族、友人と仲よし ▶輪郭で、チェック!

人から反対されると、恋のテンションが下がるもの。自分の親や友人に好印象を与え、仲よくできる男子を見分けたい！

1位 丸顔



初対面から仲よくなれる

親しみやすい印象を与え、誰とでも仲よくなるタイプ。愛想がよく、人あたりもソフトで感じがいいので、安心して親に紹介できそう。

2位 卵型



きちんとした印象で好感度◎

常識を踏まえた、礼儀正しい青年の印象で、周りに紹介しやすい。特に親の好感度は高め。女友達からは「かっこいい彼」と好評。

3位 ホームベース型



最初は威張って見えるかも

飾り気がなく、男っぽい。意見をストレートに言うので、第一印象で威張って見えそうなのが心配。何度か会えば、仲よくなれる。

NG 逆三角形



社交性がなく、とっつきにくい

人見知りで、人の好き嫌いも激しい。世間話的なことがニガテで初対面では会話が続かないことも。家族と彼の両方に気を使いそうで、紹介はちょっとめんどうなことになりそう。

多趣味で会話が楽しい ▶額で、チェック!

話して楽しいかどうか、初対面でも分かる？　飲み会の時など、誰の隣に座るべきか、瞬時に見分けたい！

1位 横に広いM字額



相手を飽きさせない会話上手

スポーツからカルチャーまで、興味の幅が広い。想像力が豊かで、ユーモアのセンスもあり、話題が豊富。誰とでも楽しく会話できる。

2位 縦にも横にも広い額



なんでも知っていて勉強になる

知識が豊富で、考え方も深くておもしろい。ただ、知識をひけらかす傾向があり、勉強にはなるけど、興味のない話はちょっと退屈。

3位 普通の額



何げない世間話には最適

特別広い知識や、ユニークな意見はないけどあたりさわりのない会話ができる。トークが熱くなりすぎないので、疲れない相手かも。

NG 狭い額



興味のあることだけに集中

自分の専門分野や興味のあることに関しては、話し出したら止まらない。相手が興味のある話題かどうかはおかまいなし。共通の趣味があればマニアックに盛り上がれるかも。

プレゼント上手 ▶鼻で、チェッ

浪費家は困るけど、ケチな男はもっとイヤ。プレゼントなど、うれしいサプライズをくれる男子は鼻の穴で見分けよう！

1位 穴が大きい



手間もお金も出し惜しみな

デートで女性にはお金を出させない
ゼントも気前がよい。女性を喜ばせ
お金も手間も知恵も、惜しまず全力

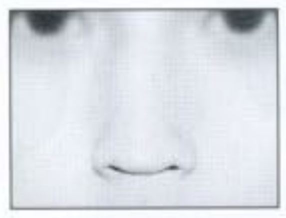
2位 穴が普通



半分は見栄だけどプレゼン

気前はよいわけではないけど、男の
るので、リクエストにはこたえる。
プレゼントの見返りを期待している

3位 穴が小さい



プレゼントも倹約家ぶりを

お金は使うより貯めるもの。彼女に
におごらず、ワリカンが基本。セー
生日プレゼントにするなど、倹約家の

1位はこの人 横山裕さん（関ジャニ∞）



大きくて高い鼻で鼻の穴も大きめだけど、上向きではない。こんな横山くんのような鼻の穴は、気前はいいけど"浪費家"ではない印。サプライズパーティーなど素敵なプレゼントをしてくれそう。

撮影／柴田文子（エトレンヌ）

なる彼は
？肉食？

男の真実を見抜く顔相チャートテスト

気になる彼はどのタイプ？ 顔相チャートでホントの性質を見抜けば、タイプ別に最も効果的なアプローチ方法で彼をものにできる！

テストのやり方

スタートからチャートテストを進め、パーツの大きさ、長さなどは、「普通」の基準に照らして選択肢を選んで。A～Dの4タイプの男子に分かれるので、それぞれの診断結果＆分析の欄を参考にしてください。彼の顔をじ～っと見つめれば、お互いの距離も急接近！

START! ひげはある？

ない▶2
ある▶3



ひげのある場所、量にかかわらず、ひげが「ある」か「ない」かで判定。濃くても、生やしていない場合は、「ない」にしてOK。

2 輪郭の印象は？

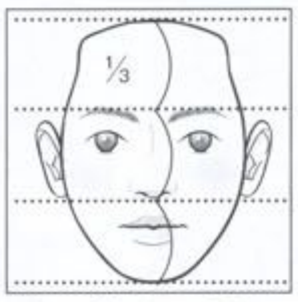
がっしり▶7
普通▶5
ぽっちゃり▶4
やせている▶6



全体の印象が卵型の場合を「普通」として、角張っていたら「がっしり」、丸いと「ぽっちゃり」、細めは「やせている」と判定。

3 額の縦幅は？

広い▶5
普通▶6
狭い▶7



額の縦幅は、髪の生え際からアゴ先までの長さの1/3を「普通」とする。それより縦幅が広いか、狭いかで判定すること。

4 口の大きさは？

大きい▶10
普通▶9
小さい▶8



口の大きさは、横幅がその人の目の横幅の1.5倍を「普通」とすること。その長さより、横幅が長いか、短いかでジャッジして。

5 下唇の厚さは？

厚い▶8
普通▶9
薄い▶10



下唇の厚さ（縦幅）が薄いか厚いかで判定。具体的には、上の前歯の縦幅と同じくらいを「普通」とし、それより厚い（長い）か、薄い（短い）か。

6 鼻の下の長さは？

長い▶9
普通▶10
短い▶11



鼻先と上唇の間が、本人の人さし指1本分なら「普通」とする。それより長いか短いかで判定。

7 鼻の大きさは？

大きい▶11
普通▶10
小さい▶9



鼻の大きさ（縦幅）は、髪の生え際からアゴ先までの長さの1/3を「普通」とする。ちなみに横幅の目安は、目の横幅と同じ長さが「普通」。

8 目の角度は？

上がっている▶C
普通▶B
下がっている▶A



目の角度は、目尻と目頭を結んだラインが水平になるのを「普通」とする。目尻側がその直線より上がっているか、下がっているかで判定。

眉と目の間は？

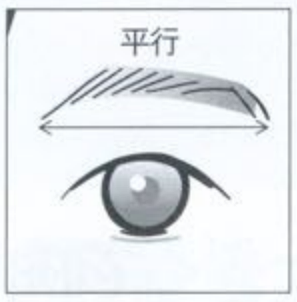
広い▶B
普通▶C
狭い▶D



本人の人さし指1本分の間隔を「普通」とする。それより、広いか、狭いかで判定。

眉の角度は？

っている▶C
▶B
っている▶A



角度は眉頭と眉尻を結んだラインが水平な「普通」とする。眉尻側が、そのラインよがっているか下がっているかで判定。

目と目の間は？

ている▶B
▶C
ている▶D



の間隔が目の横幅と同じ長さなのを「普通」る。それより長いと「離れている」、短いとっている」と判定。

草食系×肉食系 4タイプの男子に診断！

A

表向きは**草**で本性も**草**

きゃべつ男子



"安定"と"安心感"を与えてくれるザ・癒し系

表面は見るからに優しそうで、実際、きわめて穏やか。争いを嫌い、自己主張するより、人に譲るタイプです。一緒にいると、安心できて、癒されそう。ただ、女度たっぷりで接近すると引かれるおそれが。アプローチするなら、趣味の話をしたり、二人で散歩するなど、おとなしめのデートからスタート。

B

表向きは**肉**で本性は**草**

アスパラのお肉巻き男子



体育会系だけど、裏の顔は甘えん坊!?

人前では体育会系の熱血＆さわやか男子だけど、二人きりの時は、甘えん坊で女性に対しても紳士的。周りの評価を気にするなど、意外とデリケートで悩みがちな面も。彼氏にしたいなら、「聞き役」になってあげるのが、惚れさせる近道。交際後は、人前では彼を立てるなど、さりげない気配りがポイント。

C

表向きは**草**で本性は**肉**

ロールきゃべつ男子



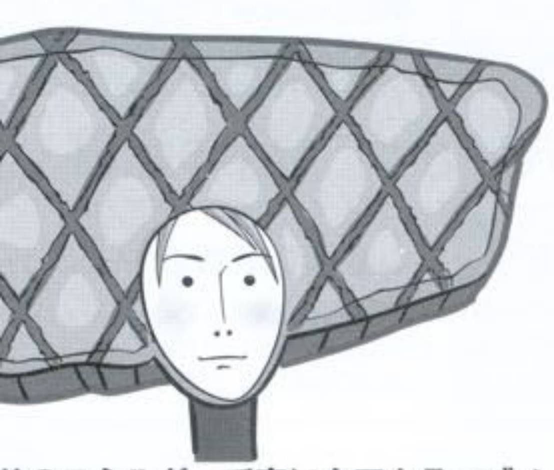
奥に秘めた男らしさで女性をリード！

一見おとなしそうだけど、二人の時は男気にあふれ、女性をグイグイ引っ張っていってくれるタイプ。芯のしっかりした、まじめな努力家です。人に頼られると、やる気が出るタイプなので、彼に頼み事や相談事を持ちかけつつ、接近すると仲よくなれそう！女らしいセクシーなアプローチも効果的。

D

向きは**肉**で本性も**肉**

ステーキ男子



前のエネルギーで恋にもアクティブ！

も中身も、もろに肉食男子。何事もパワフル向き。"オレ様"的な強引さはあるけど、情熱裏表がないのが魅力です。そんなカレを狙うなの駆け引きや、微妙な信号は通じにくいので、すぐ「好き」を伝えるのが一番早いかも。交際彼のリードに任せてついていけば安心♥

3週間で太もも－5cmも！！

42.9cm《《 48.0cm

とじ込み保存版

腕を組んで 歩くだけで太ももヤセBOOK

non・no読者750人アンケートでは…

みんなのヤセたい部位No.1はダントツ

太もも！



「太ももを細くして、いろんな服を着たい」「でも太ももからヤセるなんて無理？」など、みんなのリアル体型悩みは太ももに集中！ そこでノンノガールズがボディコントロールに挑戦＆理想の太ももGETへの道のりも大公開！

ハードな運動は一切必要なし！ 楽しくできる！ 太ももからみるみるヤセる腕組みウォークでみんなまとめてサイズダウンしちゃいましょ♥

[松崎さん]Tシャツ￥1995／ベースステーション 原宿(BASE CONTROL) キャミ￥5040・ショーパン￥4830／snidelルミネ新宿2店 スニーカー￥9240／タダスポーツ広尾店

撮影／露木聡子 朝日山雅子 ヘア＆メイク／木部明美（PEACE MONKEY） 荒川たつ野(ヌーデ) モデル／渡辺早織(ノンノ・フレンド) スタイリスト／立石和代 イラスト／泰間敬視 構成・文／菊田純子

私､3週
5.1cm
細くなり



教えてくれたのは小倉義人先生！

読者代表・松崎瑠璃ちゃんもTR

姿勢はコレ!

何をしても太もものサイズが落ちない理由はあなたの立ち方&歩き方のクセにあり! 長年積み重ねてきたクセを解消するのに効果的なとっておきの方法を教えます。

IG姿勢になっていないかチェック!

ちらかの脚に体重をけて休めの体勢に

っている時、左右のを組んでいる

[基本の立ち方]

背筋をピンと伸ばして
左右の足を揃えて立つ



頭を正しい位置に!







まずは足を揃えて立つ!

立ち方 LESSON



脚ではなく、「体幹」を使って立つ練習を

『体幹』(背骨や骨盤などの骨格を支えるお腹回りの筋肉)を使って立つことが太ももヤセの第一歩。それには普段から意識的に両足を揃えて立つことがポイント。さらに「腕組み姿勢」をとれば、体の歪みも改善されて一石二鳥!

1 かかととつま先を揃える



かかとをつける

まずは気づいたら左右のかかとをつける習慣をつけよう! 足元が開いていると下半身太りの原因に……。



つま先をつける

次に軽くかかと側に重心をかける。座っている時も同様に心がけを。「これだけでも美脚効果大です!」

2 お腹にキュッと力を入れる



お腹をフラットに保つのが理想

意識的にへそ下からお腹にかけて力を入れて腰とお腹を平らに保つ。足を揃えて立つことができれば、自然と意識できるようになるはず。ヒップアップにも◎。

これで腕組みウォークの基本姿勢完成!

組みにくいほうで腕を組む







[腕組み姿勢]

筋肉バランスを対称に整えて骨格の歪みを解消。代謝もUP!

〝基本の立ち方〟で立ち、腕を背中に回し、自然に組んだほうと上下が逆になるよう組み替えて違和感のある組み方で腕を組む。これだけで歪んだ体のバランスを整えることが可能に。座って行ってもOK。

Q 小倉先生、歩くだけで太ももが細くなるって本当ですか?

A 本当です。

「ズバリ、あなたの太ももは**脂肪ではなく、よけいな筋肉が原因で太っている**のです。ヤセるには酷使していたよけいな筋肉を休ませてあげることが必要! 脚の筋肉だけで歩くのではなく、使うべき筋肉=**『体幹』**(お腹回りを中心とする上半身)を意識しましょう! その方法としておすすめなのがこれから紹介するオグラ式〝腕組みウォーク〟。歩き方のクセを改善すれば自然とスリムな太ももになれます」

あなたの「立ち方&歩き方」診断

CHECK 下記はすべて脚を太くする生活習慣です。心当たりのある項目はいくつありますか?

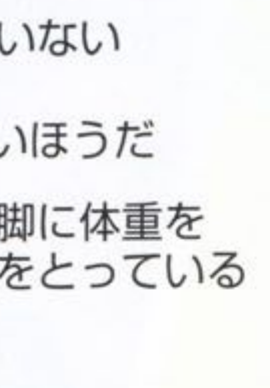
- ☑ ふと気がつくと、ひざを開いて立っていることが多い
- ☑ 家に帰る時、太ももに疲れを感じることが多い
- ☑ パンツをはいた時、太ももの前や外側が窮屈に感じることがある
- ☑ ふくらはぎがむくみやすい
- ☑ 何もないところでつまずくことがある
- ☑ 「男性は歩くのが速い」と感じる
- ☑ 靴底のすり減り方が左右で異なる
- ☑ 階段を急いで下りる時、転びそうで「コワい」と感じることがある
- ☑ かかとから着地できていない
- ☑ ヒールをはく機会が多いほうだ
- ☑ 気づくと、どちらかの脚に体重をかけて「休め」の姿勢をとっている

一つでも当てはまる人は「問題アリ!」

「これらの人は脚のよけいな筋肉を使いすぎ! これではいつまでも太ももはヤセません。次からのオグラ式基本姿勢、腕組みウォークで『体幹』の筋肉を使った歩き方&立ち方に改善すれば、自然に脚は細くなります」

教えてくださった先生は…

「体重より見た目」「ハードな運動は一切いらない」など、今までのダイエット法を裏切る斬新な理論で、確かな結果を生み出すエキスパート。「今回は読者の悩みNo.1の太ももに効果絶大の歩き方やマッサージなどをお教えします」



小倉義人先生
(ボディコントロールファクトリー代表)

独自の「オグラ式ボディコントロール」を提唱。数多くの人気モデルや有名タレントが通う超人気サロン『ボディコントロールファクトリー』(☎03-5789-2347)代表。



小倉先生の著書も大人気!

今回紹介する「腕組みウォーク」の理論や方法が詳しく載っている、『歩くだけで美脚になる! 魔法の「腕組みウォーク」』(講談社)も好評発売中。

立ち方だけでも変わる! ヤセるための基

体に覚えさせよう! 足運び LESSON



このスムーズな足運びが太ももヤセの重要な要素に

「日本の女の子ってみんなひざを曲
たまま歩いているけれど、それも下
身太りの原因なんですよ」と小倉先生
軸足のひざが曲がったままだと見た
の印象が悪いだけでなく、太ももや
くらはぎに余分な力がかかるので、
ますます下半身ブスに。"腕組みウォー
を始める前に、家で正しいひざ使い
着地の練習を繰り返し行って、足運
の感覚を体に記憶させておくとこれ
ら行うウォーキングがスムーズに!

[ひざ使いの練習]

繰り返し行って、ひざの力を抜く感覚を覚えよう!

1



すっと左ひざの力を抜く

"腕組み姿勢"(右ページ参照)で立ち、右脚に重心を置く。左のひざの力を後ろから「ひざカックン」された時のようにスッと力を抜く。



後ろから「ひざカックン」されている感覚で、ひざの力を抜こう

片足立ちになれるくらい軸足に体重をかけること

2



すっと右ひざの力を抜く

曲げた左ひざを伸ばしながら、今度は一気に右脚のひざの力を抜く。**1**と**2**を交互に繰り返し、ひざの力を抜く練習を。

(モデル着用)パンツ¥3990/ジェラート ピケ スニーカー¥9240/ナイキジャパン タンクトップ/スタイリスト私物

1



腕組み姿勢をとりひざを脱力

下腹に意識を集中させて、真っすぐ腕組み姿勢をとり、一気に片方の脚に重心をのせる。重心をおいたほうと反対側の脚のひざの力をカックンと抜く。

2



太ももに力を入れず脚を前へけり出す

よけいな力を入れずにひざ下を前に振り出す。振り出した脚のつま先はやや上向きに。太ももは動かさず、ひざから下をただ伸ばすような感覚で。



目の前のボールをける感覚で太ももの力を使わずひざ下を前へ

3



ひざを曲げずにかかとから着地する

足を着地させる時はかかとから! ヒール靴をはくことの多い人はつま先から着地しがちなので注意。慣れるまでははだしかぺたんこ靴で練習を。

4





親指のつけ根に力を入れて重心を移動させるのがコツ

元の腕組み姿勢に戻って停止

かかとからつま先までぴったり両足を揃えて立つ。ここまできたら、再度同じ足で1から練習を。数回繰り返したら、踏み出す足を替えて練習を。

Let's

実践・腕組みウォーク

家で、会社で、学校で…歩くだけで太ももが細くなる！

脚の筋肉をムダに発達させる歩き方は今日で卒業。『体幹』を使う歩き方に改善を。



1

力を抜いてひざカックン

美しく歩くためには姿勢や目線も重要。上半身は胸を張り、肩を下げて首を真っすぐ伸ばすこと。少し遠くを見るようにすると正しい目線に。

2

つま先を上へひざ下をけり出す

お腹に軽く力を入れ、ひざから下で歩くイメージで、脚をスッと前にけり出す。この時太ももの前側によけいな力が入らないよう注意すること。

太ももの筋肉を使って脚を上げるると、太ももが張って太くなるのでNG

3

を柔らかく をローリング

は必ずかかとか 着地したらか からつま先にか なめらかに体重 するイメージで、 の親指つけ根側 重心をのせて。

ひざからかかとまで真っすぐ重心をのせよう。

POINT
基本姿勢の足幅をキープする

↑足の幅↓

腕組みウォーク Q&A

みんなの気になる疑問を小倉先生に聞きました！

Q 毎回腕の組み方は同じでいいの？

A 最初の1か月は同じでOK。慣れてきたら上下を逆に。

「後ろで腕を組むのは歪んだ体のバランスを整えるため。最初に腕を組んで違和感があったほうの組み方を最低1か月は続けないと意味がありません。1か月たったら、上下を逆に3週間。少しずつ間隔を狭めていくとバランスのいい体に！」

Q エクササイズを併用してもいいの？

A 太ももヤセに運動は必要ありません！

んなムダな運動や努力が好きすぎ。下半身太りの原因は ない場所についた筋肉ですから、さらに筋肉を鍛える もってのほか。腕組みウォークとエクササイズを交ぜ 果が出なくなるばかりか、太ももが太くなることも！」



Column

できるだけ靴はヒールなしのフラット靴で

ヒールの高い靴をはくと足首が固定されてしまうので、かかとが浮いてひざを曲げたまま歩きがち。腕組みウォークの練習中はできるだけただしゃヒールなしの靴を選んで。足運びを完全にマスターしたら、ヒールでの歩き方も見違えるはず！



Column

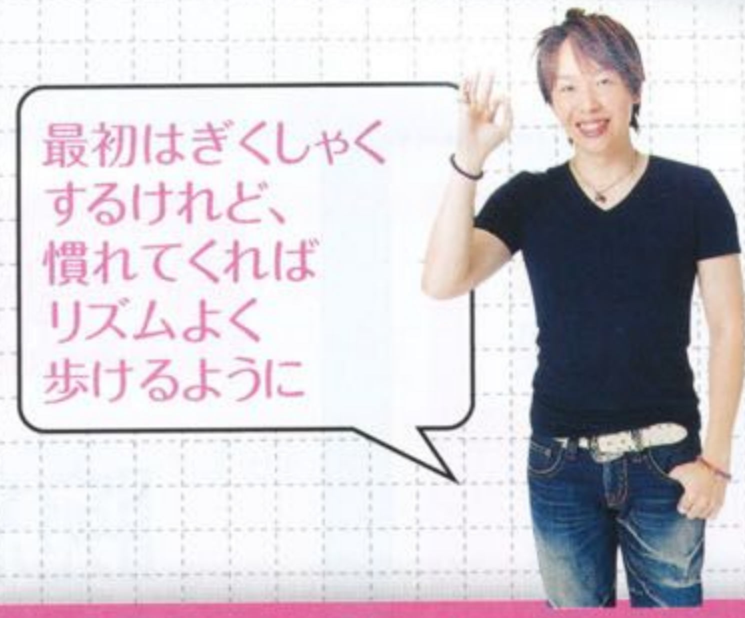
脚に力が入ってしまうなら太ももを押さえて歩こう

どうしても太ももやひざ下に力が入ってしまう人は、慣れるまでの間、太ももの前面に手を置いて歩いてみると◎。太ももに意識が向くので、よけいな力を入れずに歩くことができるようになります。慣れてきたら、"腕組みウォーク"に変えてみて！

Q 家が狭くて「腕組みウォーク」ができません！

A 『体幹』を意識して立つ＆座るだけでも効果はあります！

「『腕組みウォーク』は、長い距離を歩く必要はありません。トイレに行く、キッチンに立つなどのタイミングで取り入れて。また、家では『体幹』（背骨や骨盤などの骨格を支えるお腹回りの筋肉）を意識して、背筋を伸ばして、両足を揃えて立つ＆座る動作だけでも、サイズダウンにつながります！」



Q 1日どのくらい〝腕組みウォー

を行えばいい？

A 好きな時に好きなだけ！オグラ式にルールはなし。

「1日○分という決まりはありません。ただし〝腕組みウォーク〟の前に、
びの練習（93㌻参照）を行うことをおすすめします。自然な足運びができる
になったら家やオフィスのちょっとした移動に〝腕組みウォーク〟を。でき
毎日続けてくださいね」



4

親指のつけ根を意識して着地

足の親指のつけ根に力を入れて着地するのがポイント。ここを意識することで、脚の内側に力が入って美脚に。同時に逆脚のひざを曲げる。

5

ひざを伸ばして脚を前へ

2と同じ要領で、ひざから下をスッと前にけり出す。慣れてくるまでは、ここでも太ももによけいな力を加えないよう意識することがポイント。

重心は、かかとに。普段よりもやや後ろに置くとバランス◎

6

ひざを曲げて重心を軸足へ

1と同じ要領で、力を抜いてひざをカックンと曲げる。ここでは、ただひざを曲げるだけでなく重心を軸足に置くよう意識するとベター。

7

ひざから下を再び前へ

再び、ひざを伸ばしたまま、足を前にけり出す。これをマスターすれば、ムダに脚の筋肉を使わずに体幹で歩けるようになるので細い美脚に。

慣れてきたら、お腹が前に出ないようにへそ下からお腹を意識しよう



Column 慣れてきたら腕を振って自然に歩こう！

まずは腕組みしたまま短い距離を何度か歩いてみて、脚の運びが自然にできるようになったら、脚のリズムに合わせて軽く腕を振ってみて。下腹に意識を集中させて真っすぐ立ち、〝腕組みウォーク〟よりも少し広めの歩幅で歩くのがポイントに。



Column つま先は正面を！平均台の上を歩くイメージで

歩く時は橋や平均台など1本の線の上を真っすぐ歩くイメージで。また、つま先は歩く方向と平行になるよう真っすぐ正面に向けて出すこと。足が外側や内側に向くと、重心が偏って脚をムダに鍛えることになるので、常に注意しておこう。



右 太もも 2.9cm　ふくらはぎ 0.8cm　足首 8.5cm

左 太もも 42.9cm　ふくらはぎ 30.8cm　足首 18.6cm

右 太もも 47.8cm　ふくらはぎ 32.5cm　足首 20.2cm

左 太もも 48.0cm　ふくらはぎ 32.5cm　足首 20.4cm

ぽにょぽにょ太もも代表

松崎瑠璃さん
（読者モデル）

見事に内ももの肉が取れて美脚ラインに

太もも前側の筋肉がぽにょぽにょだった松崎さん。「腕組み姿勢・ウォーク開始後２～３日目からお腹が引き締まった感じがあり、３週間後には彼に『ヤセたね』ってほめられました」。計測日には太もも回りが５㎝もダウン！

太もも回り 5.1cm減！

バイトも遊びも大好き RURI'S Blog

【1日目／フラットブーツでお出かけ♪】



、久しぶりにヒール靴をはいて
院へ行ったら夜、足がつった…。
で今日はフラットブーツを着用。
とから上手に足を着地させることを
して歩きました。お昼ごはんは卵入りの
ぎりを選んで、タンパク質を補給!

> おにぎりは基本的に糖質なので、いくら具が卵でもタンパク質が十分ではありません。もう一品、お肉や豆腐をプラスして。

【5日目／ダメな私…(＋＋;)】

は１日中アルバイトでした。
すごく忙しくて水分補給も立ち方も歩き方もまったく
ませんでした。食事もコンビニ弁当オンリーに(涙)

> そんな日もあります。あまり気にしないで!

【6日目／内定式】



は４月から働く会社の内定式でした。
ツだったので１日中ヒール…。
方がうまくできなかったのか
だかすごく脚がむくんだ気がします。
パーティーでは、タンパク質多めのものを
的に食べました。

【7日目／むくみが憎い!】

のお酒とヒール靴のせいで体が全体的にむ
ぎみだったのでいつもより多めに水分摂取しま
。腕組みウォークにもそろそろ慣れてきたかも。

> お酒と一緒に水を飲むと、翌日むくみが少なくなりますよ。

【10日目／やった!　お腹に変化が★】

はアルバイト。バイト中はあまり水分を摂取できないので
帰りの電車の中でペットボトル２本お水を飲みました。
ろん立ち方にも注意しました。
過ぎの夕食でしたがタンパク質をと思い、
しチキン竜田弁当を食べました。
になってお腹に変化が出てきたよう。
も「お腹、ヤセた?」と言われたし!
太ももはあまり変化が見られない気が…。
は測定日だけど、大丈夫かなぁ～?

> 「夜中にチキン竜田弁当？」という声が聞こえてきそうですが食べてもまったく問題なし。お菓子を食べて寝るくらいならタンパク質を意識した食事をとるほうがベター。

【最終日／やった!　サイズダウンに成功】

ジオで撮影。小倉先生に「太ももが細くなったね」
められちゃった♪

の外で恥ずかしさを捨てて、ひざ使いの練習や腕
みウォークを行いました(笑)。太ももがサイズダウ
しただけでなくお腹もお尻も引き締まり、大感激！

【2日目／チキンカレーでタンパク質補給】



今日は大好きなカレー屋さん「シャンティ」に行きました!
チキンのカレーを選んで、タンパク質を摂取しました。小倉先生のダイエット法は食べ物の制限がないので食いしん坊の私にとってはうれしい限り(^^)
腕組みウォークにはまだ慣れないけどこれから３週間頑張ります。

【3日目／ミネラルウォーターを積極的に!】

今日はバイトでした。休憩中の水分補給をお茶から水にチェンジしました。あとコップも小さいものから大きいものに替えて先生に言われたとおり水を積極的にとるようにしています。

【4日目／寝坊して乱れた食生活に…】



目が覚めたら、昼過ぎ。ガーン。
朝食を逃してしまい、１日２食という最悪な食生活になってしまいました。
挽回すべく、寝る前にいつも１セット行うストレッチを２セット行いました。
写真はお昼に作った牛丼です。
お肉の上に温泉卵をのせてタンパク質を意識してとりました。

> 無理をしないでヤセるのがオグラ式。たまになら１日２食でも問題ないですよ。大切なのは毎日の習慣です。

【5日目／富士急ハイランドでも腕組み!】



富士急ハイランドへ行ってきました♪
ものすごく混んでいて、トータルで７時間は並びました。並んでいる時間がもったいなかったので小倉先生から教わった立ち方を心がけました。足を揃えて立つだけなのですが、これがけっこうツライ。
いい訓練になりました。

【9日目／カラオケでカロリー消費!】

この太ももダイエットに一緒に挑戦している猪鼻ちひろちゃんと遊びました!　まずはカラオケでカロリー消費したあと、ごはんを食べました。もつ煮込みにはたっぷり豆腐が入っていたので、タンパク質をたくさんとれたかな!

【12日目／友達の家で全身チェック】



友達の家で１日ダラダラと何もせずに過ごしてしまいました。
友達の家には私の家にはない、姿見があるので自分の体をしっかり見ることができました。
まだまだ太ももの前側が張っていることに気がついて、ショック。

> 自分の体のバランスをチェックするのに姿見は欠かせません!　ぜひ姿見を買って、毎日全身の変化をチェックして!!

non･no 読者が理想の太もも GET
長いようで短い!?　3週間に密着!!

腕組みウォークde ボディコントロール Blog

「こんなにラクなダイエットは初めて！」と口を揃える3人。ツラくないのに効果絶大のオグラ式メソッドをどう取り入れたのか？　それぞれのBefore→Afterとブログを大公開！

腕組みウォーク1日目

小倉先生の個人レッスンを受けに行ってきました



「体重計は乗らない」「お肉はOK」など、今まで聞いたことのない目からウロコのオグラ式に一同不安な表情。



──恵比寿にあるボディコントロールファクトリーにて

まずは立ち方レッスン



「特別にストレッチの時間を作らなくても、正しく立つだけでも効果はあります」と小倉先生。かかとつま先を揃えて、頭の位置をリセットして……、ふらつきながら正しい立ち方を習得！



3人ともあっという間に腕組みウォークをマスター

続いて歩き方レッスン





腕組みウォーク3週間後



最初はロボットのようにぎこちない歩き方だった３人もあっという間にマスター。「３週間後を楽しみにしています！　頑張れ！」。小倉先生にエールをいただき解散。



Izumi Okamura　Izumi Okamura　Izumi Okamura　Izumi Ol



筋肉質 太もも代表

岡村いずみさん

(大学生)

O脚も改善され、お腹やひざ上のお肉もスッキリ

以前はひざを曲げて歩いていた岡村さん。「この3週間はヒールを1回もはかなかったし、毎日腕組みウォークや体幹ストレッチを続けました」。1週間後から太ももがサイズダウンし始め、最終的には他の部位までシェイプアップ。

	After 右	After 左	Before 右	Before 左
太もも	41.3cm	41.2cm	45.0cm	45.4cm
ふくらはぎ	30.4cm	30.5cm	32.4cm	32.4cm
足首	19.5cm	19.4cm	21.5cm	21.4cm

太もも回り 4.2cm減!

楽しくボディコントロール! IZUMI'S Blog

【11日目/全身伸び〜る】
写真はわが家の洗面所です◎
洗面所って、1日のうちの結構な時間
いるじゃないですか!
朝の洗顔、歯磨き、帰宅後の
手洗い、歯磨き、お風呂…などなど
なので、こーして洗面所に来たら
よっぽど急いでない限りストレッチしてます!
なんせ1回たったの2分
ですから((*´艸`)



最初のうちは、この手を
みょーんと上に伸ばすた
びに体が痛かったのです
が最近慣れてきたのか、
筋肉がついてきたのか
気持ちよくできるように
なってきました(*´ω`)
でもやはり発汗しますね(´Д`)!

【13日目/両足ぴたっと】
今日でなんともう13日目!
これだけ続けると、ぼーっとしてる時でも
無意識に足が閉じるようになりますよね!
脚ヤセにもなるし、見た目にもだらしなく立ってる
よりはるかに印象がいいですよね(〃ω〃)
さて、果たして効果は出ているのでしょうか?
正直そこまで自信がありません…(o＿o*)
でも、鏡を見ている限りでは、とりあえず
① お腹に腹筋の影が常に出てるようになった
② ひざ上の脂肪がなくなった
③ O脚が改善されつつある
④ 脚全体のハリが解消された
⑤ まさかのバストアップ?(笑)
ってかんじに、ちょっとずつ変わった気がします!
体重計なんて、ほんとにいらないですね…(o＿o*)
今日はいつもどおり朝晩と、練習の休憩
時間にもストレッチしました!



練習中給水に行く時に、
ちゃっかり腕組みウォーキング
しちゃったし。
できる時に、できる範囲でやっ
ています◎



【最終日/体は変わっていた!】
最初は、3週間って長いなぁと思っていましたが
いざやってみると、楽しくてあっという間
でした(*>ω<)! 写真はわが家の玄関!
ここで毎日真っ裸になって体をチェックして
いた私…変な子だな(笑) いやぁ、でもおか
げで効果出たんじゃないかしらね♪



今まではダイエットってつらくて
続かないというイメージでしたが!
オグラ式は違います◎
ちっとも苦じゃないから、
一生続けられる気がします。

小倉先生に『腰のくびれの位置が整うともっと細くなる』と言われたので、それを励みに今後も頑張ります。

【4日目/窓の前で立ってます!】
直立しております@@
愛犬はなちゃんも
応援してくれてます
(*p〃ωq)



なぜ窓の前でやっている
のかというとわが家には
全身鏡が玄関にしかないのです。
ボディチェックならそこでもできるのですが、
なんせ、すっごく狭いもので…
体を動かすことができないΣ
ということで、夜は全身が映るこの窓の
前でストレッチなどをしております。
ストレッチはもうかなり慣れてきたのですが
…
腕組みウォーキングがうまくいかない。。。
これからも練習頑張りますっ!

【6日目/学校の階段】
今日は学校に行って
まいりました◎



学校に行くのに必ず上らな
ければならないこの階段、
長いんです;;
前々からキツかったんですが
今日久々に上ったら
死ぬかと思いました…(´Д`;)
上った後の脚に残る疲労感が
ハンパなかったです;;
これは、ただ単に体力が落ちたのか?
それとも、腕組みウォークの成果が
出てきているのか!?
(先生によると、スリムな人は階段を
上らないらしい! まじ?@@)
成果が出てきてる…と信じよう><



【7日目/ボディクリーム購入】
肉はもむな! もむとセルライトになるぞ!!
という小倉先生の教えを聞いて
やさしく脚をマッサージするべく
ボディクリームを購入しました(〃ω〃)
ちょっといい香りのものが欲しくなって、
THE BODY SHOPへ(*^□^*)♪
すすめられるままに、期間限定の桃の香りの
ボディバターを買いました。
とにかくとってもいいにおい★
こいつを使って毎晩ソフトに♡
マッサージしようと思いますっ。
細くなれーっ!!

【1日目/頑張るぞ☆】
今日から小倉義人先生のご指導のもと
ボディコントロールを始めることになりました!
詳しくお話をうかがい、実際に指導していただき…
目からウロコな新事実がなんとまあゴロゴロと!!
こんな楽チンで、
私の大好きなお肉もたくさん食べられて
そんでもってスリムになれてしまうなんて…
いろんな意味で、こんなオイシイ話はないっ!!
とゆうことで、今日から3週間!
いや、きっと楽しいからもっと続くと思いますが
((*´艸`)、
頑張っていこうと思います♪



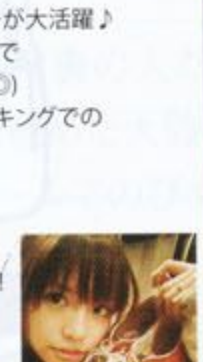
さてさて、さっそく今日の晩ごは
んをいつもよりタンパク質な感
じにしてみました。
普段、のりラーメンのところをチ
ャーシューたまごラーメンに!!
どうだっっ! とってもオイシく
いただきました★★★
…調子にのって食べすぎないように気をつけねば
(*ノД`*)笑

【2日目/ポン・デ・とうふ】
さっそくですが、今日食べたおやつのご紹介を♪
ミスドのポン・デ・とうふです-◎
少しでもタンパク質をっ!!ということで
豆腐入りのほうにしてみました(o・ω・)♪
お味は普通のとあまり変わらず…
少しもちもち感upしてるかな?
時々いる黒ごまがいい味出してます((*´艸`)
こうゆうちょっとしたコトを考えて工夫するのって、
楽しい!



にしてもこんな食べてて大丈夫
かしら。。(o＿o*)
ちゃんとウォーキングなども
やってますよ!!!
そっちのお話はまた明日以降に
…★

【3日目/"コンバース"大好き♥】
今日はいていたスニーカーのご紹介◎
このコンバースを愛用しております(〃ω〃)
さてさて★
小倉先生によると、ハイヒールは極力
はかないほうがいいそうで!
はくだけで自然に脚の筋トレになってしまう
らしいのですΣ(・・*)オソロシイ…
ということで、こちらのスニーカーが大活躍♪
しかも、コンバースは底が薄いので
地面を踏む感覚が丸分かり(◎o◎)
ボディメイクの基本となるウォーキングでの
体重のかけ方が意識しやすくて
とっても好都合です◎
これをはいてウォーキング
頑張ってますっ(´・ω・`)
明日もほっそり目指して頑張るぞ!



Maho Aoyama　Maho Aoyama　Maho Aoyama



パンパン 太もも代表

青山麻穂さん

(大学生)

筋肉のハリが取れ 姿勢も変わった

運動経験があり太ももの
肉は発達しているけれど
体幹の筋肉が弱かった青
さん。3週間で太もも全
にあった筋肉のハリが取
て、ひと回り細く変わった

	After 右	After 左	Before 右	Before 左
太もも	42.6cm	42.3cm	44.0cm	45.0cm
ふくらはぎ	33.8cm	34.0cm	35.5cm	35.8cm
足首	20.8cm	20.8cm	22.5cm	22.5cm

太もも回 2.7cm

合言葉はタンパク質 MAHO'S Blo

【14日目/疲れて何もできず…】
朝…ストロベリーバナナフローズン、ソーセージエッグ
マフィン
昼…ハンバーガー、ポテト
夜…なし
ハワイ4日目。これまで頑張ってきたけれど
今日は疲れて何もできませんでした(ノД<。)゜

【16日目/ハワイでの反省】
朝…豆乳
昼…チキンステーキ、ピラフ、オレンジジュース
夜…なし
ハワイから帰国。疲れたので、今日はすぐに寝てしまいま
した(ノД<。)゜
ハワイではなるべくタンパク質を意識したし、
ストレッチもできる時に行いました。
水は、毎日500mℓは飲んだと思います!!
が、毎日すごくアクティブに動いたので、
ウォーキングを意識的にやるのが難しかったです(>_<)
激しく筋肉を使ってしまったのが残念です。。。



【18日目/体のバランスが均等に!?】
朝…バナナチップ
昼…アボカドサラダ、オニオンソーセージスープ
夜…ガトーショコラ
食欲がなく、あまりごはんを食べられませんでした。
体のバランスが整ってきたのか、
どちらの腕を上に組んでも違和感がなくなってきました。
右肩が下がるクセがあったのですが、改善されてきました。



【19日目/マッサージでむくみをリセット】
朝…納豆、ごはん、ポテトサラダ、カツ
昼…チーズ、豆腐
夜…唐揚げ、サラダ、鮭おにぎり、ヨーグルト
今日は水をたくさん飲みました。
1日中バイトで立ちっぱなしだったので、
足がパンパン。
小倉先生に教えてもらった強くもまずに、優しく
流すマッサージでむくみを取ろうと思います。



【最終日/やった〜(^^)♪】
今日はnon・noの撮影。
一緒に腕組みを頑張った仲間たちに会いました。
みんなスッキリしていてびっくり。
私もサイズダウンしていたので、ほっ。

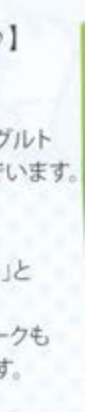
終わってみると3週間あっという間でした! キレイな姿勢を続けることで体型だけでなく、気持ちも前向きに変わった気がします!

【2日目/オグラ式を楽しく実践!】
朝…豆乳、ソイジョイ
昼…そばと天丼セット
夜…居酒屋(豚しゃぶ、唐揚げ、ピザ1枚、
卵焼き、大根サラダ、ケーキ少々、お酒)
朝は、オグラ先生に教わった体幹ストレッチを行い
むくみを解消。腕を伸ばしたり、
首を曲げるのが気持ちいいです。
水を積極的に飲んだほうがいいと聞いたので
日中はペットボトルを携帯して500mℓ飲みました。

【5日目/腕組みウォークに慣れてきた】
朝…さんま、おかゆ、梅干し、モロヘイヤ
昼…豆腐、納豆、モロヘイヤ、
鶏肉チャーハン、豆乳
夜…トマトとなすのスパゲッティ、しいたけ、
トマトとセロリのサラダ、バニラアイス
朝と夜に体幹ストレッチを実施。
家の中で腕組みウォークも行いました。
だんだんスムーズに歩けるようになってきた!



【8日目/太もものハリが消えてきた!】
朝…なし
昼…トースト(目玉焼きのせ)、ヨーグルト
夜…うどん(鶏肉、にんじん、ごぼう、みょうが)
タンパク質を積極的にとるよう心がけました。
鏡で体をチェックすると、カチカチだった
太もものハリがほぐれてきた気が!
これも腕組みウォークのおかげかも!
写真は愛用のペタンコ靴。
バレエシューズやスニーカーではなく、
ショートブーツをはいて、視覚的にも脚を
細く見せるよう頑張っています。



【10日目/「ヤセたね」と言われた♪】
朝…なし
昼…ハムチーズパン、豆乳、チョコレート
夜…唐揚げ、サラダ、ごはん、梅干し、ヨーグルト
タンパク質摂取のため、豆乳を毎日飲んでいます。
お腹にたまるし、おいしいし、
みんなにもおすすめです。
今日、久しぶりに会った友達に「ヤセたね!」と
言われました\(^O^)/
体幹ストレッチを朝、晩行い、腕組みウォークも
意識的に取り入れている成果だと思います。
以前よりも代謝が上がったのか、
少し行うだけで体が熱くなるようにもなったし!
明日からハワイ旅行です。ハワイでも頑張るぞ。



グラ式 太ももヤセの極意

「厳しいルールなし！」「体重よりも見た目重視！」のオグラ式。食事や日々の習慣を変えるだけで体型が変わると、モデルからもお墨つきのオグラ式太ももヤセの秘訣とは!?



今日からダイエットの既成概念を捨ててください。オグラ式はハードな運動も食事制限もありません！ 腕組みウォークに下記の6つの習慣を取り入れてもらえればOKです。

1 体重計に乗るべからず



皆さん、**今日から体重計に乗らないでください。** なぜそんなに体重にこだわるんですか！ 人のヤセているか、**太っているかを判断するのは見た目ですよね!?** だったら体重にこだわるのはおかしいと思いませんか？ 雑誌で人気のモデルさんだって体重が50㌔を超えている人はたくさんいらっしゃいます。それでも**スリムに見えるのは良質な筋肉が多いから**。筋肉は脂肪よりも重いとされていますが体を引き締め、代謝を上げる効果もあるんですよ。

2 毎日鏡で裸の自分をチェック



見た目を変える第一歩は、**周りの人と同じ目線で自分を客観視すること**。あなたはメイクする時に自分の顔や髪を鏡で見ていますよね？ 鏡を見て、自分の長所や欠点を把握して、いいところはさらに磨き、悪いところは隠したり、努力していると思いますが、それは〝太ももヤセ〟でも一緒。また、**毎日鏡を見ていると「ちょっと太った」など小さな変化にも気づくことができる**ので、「いつの間にかリバウンドした」ということも未然に防げます！

3 肉を我慢するべからず



大切なのはカロリーよりも成分。メリハリのある美しい太ももを作るためには、**タンパク質を積極的にとる**こと。なぜなら人間のカラダは筋肉や血液、皮膚などそのほとんどが主にタンパク質からできているからです。それに**タンパク質には代謝を上げるという素敵なメリットも。** タンパク質は肉や魚、卵、大豆に含まれていますが、どれを選んでもかまいません。動物性と植物性をバランスよく組み合わせてできるだけたくさん食べてください。

4 サラダは最初に食べる



サラダはすべての食事の最初に食べておくのがベスト！ というのも、生野菜などよくかまないと食べることができない食材は、**かむことで満腹中枢を刺激し、早めに満腹感を得やすくなる**ので食べすぎを抑えるのに最適。普段の**食事の総量が知らず知らずのうちに2〜3割減る**と言われています。さらに生野菜は食物繊維が豊富なので、**余分な脂肪分を吸着して排出を促してくれる**効果もあり。野菜は温野菜でもOK。規則はないので好きなほうを。

5 ヒールでヤセるは間違い？



ヒールの高い靴をはいていると常にかかとが上がっている状態になるので、実は脚（太もも）に大きな負担をかけてしまっていることに……。一見脚をキレイに見せてくれるヒール靴だけれど、**気がつかないうちにふくらはぎや太ももの必要のない筋肉を鍛えてしまい太くしてしまう**ことがあります。ヒール靴をはかない男性にスラリと脚が細い人が多いのもそのためです。ヒール靴を禁止しませんが、**できるだけぺたんこ靴にはき替える習慣を。**

6 ペットボトルの水を常備せよ



水分をとると、血液がサラサラになって血流がよくなって代謝が上がり、むくみにくく、ヤセやすい体に。 お茶や清涼飲料水もいいですが、断然おすすめなのがミネラルウォーター！ 不純物が入っていないので、効率的に体に吸収されるからです。「1日何リットル飲む」などの規則はありません。**細かいことは気にせず、ペットボトルの水を常にカバンに入れておく**などしておいて、飲みたくなったら、飲める状態にしておくことから始めて！

第七回 開高健ノンフィクション賞受賞！

小さな、たくさんの声を聴く——。

26歳、47カ国、2年の旅を、今までにない手法で描く、次世代ドキュメンタリー！

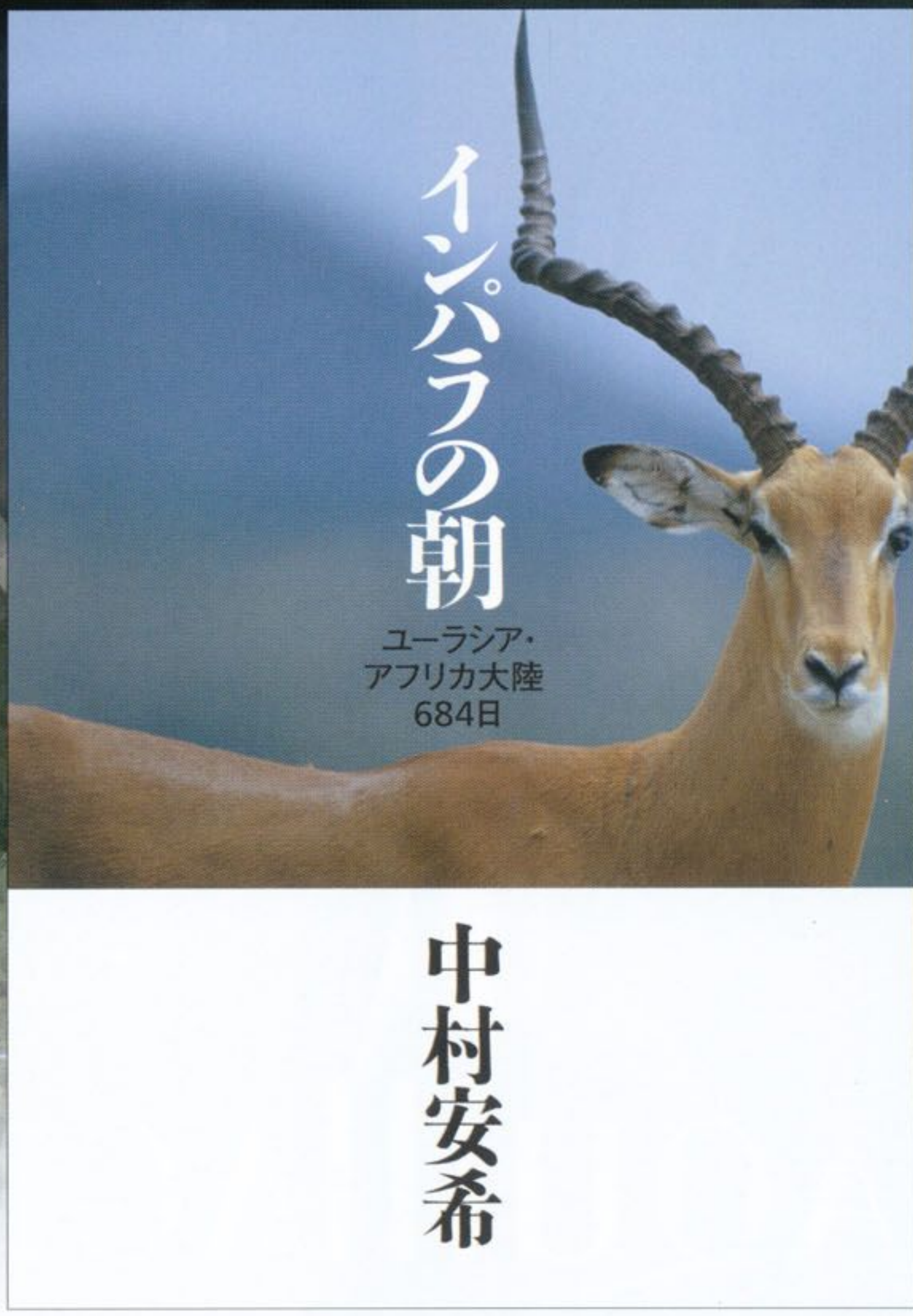
選考委員絶賛！

海外旅行の浸透は
ここまで深い世界観をもった
日本人女性を生み出した。
これまでの日本人の感性とは
一味も二味も違う
新しい書き手の誕生を喜びたい
——佐野眞一氏

「ひ弱なニッポンの若者と、
たくましいアジア、
アフリカの人々」という
旅行記にありがちな構図に
収まらない、書き手の行動力と
批評性が心地よく感じられてくる
——重松 清氏

書き手が体験を通して
変化しつつあるという
中村さん自身の生命の
瑞々しさが、
表現に投影されていた
——茂木健一郎氏

（選評より）



インパラの朝

ユーラシア・アフリカ大陸684日

（『バックストリートの星たち』改題）


©KISEI KOBAYASHI

中村安希（あき）

最新刊・発売中●定価1,575円（税込）

ネパールでは高僧に謁見。パキスタンの路地裏の人たちとの親密な交流。イスラム圏での
二度の結婚と離婚。圧倒的豊かさを秘めた大陸、アフリカの愛すべき人々…。
それぞれの土地での生活に密着しながら、クールでのびやかな視線で綴る出会いと発見の旅。

〒101-8050 東京都千代田区一ツ橋2-5-10 http://www.shueisha.co.jp 集英社



MAQuillAGE
見せつけたい。ダイヤのきらめき。冬の新ルージュ、誕生。
想像してください。どこまでも透明でありながら、繊細な輝きを放つダイヤモンドを。でもそれは、あなたの唇。上質な仕上がりに、だれもが目を奪われる。とろけるような光をまとう、ふっくらとした立体感。マキアージュのMの法則は、あなた自身を宝石にする。
⑪ ㉒ 33 44 55 66
シャイニージェリールージュ　6色　新発売
高純度な光の粒が、まつ毛に
見え隠れするマスカラ。
フルビジョン マスカラ ブリリアントグリッター　2色　新発売
贅沢な色と光沢で指先を印象づける、
立体美形ネール。
ブリリアントグリッター ネールカラー　6色　新発売
www.shiseido.co.jp/mq/ もっと詳しいメーキャップ情報はこちらへ！
お問い合わせは 0120-81-4710へ（9:00~17:00/土・日・祝日を除く）
MAKEUP DATA: シャイニージェリールージュ 44 / フルビジョン マスカラ ブリリアントグリッター 55 / アイズクリエーター（3D）GY867 / フェースクリエーター（3D）66 / ブリリアントグリッター ネールカラー BR704 WT901
19page. com


SHISEIDO
19page. com
世界一やわらかいダイヤ。

スターと映画の
情報SELECT型
ウェブサイト

ROADSHOW

http://www.s-woman.net/roadshow/



©Globe Photos/Zeta Image



©Globe Photos/Zeta Image

スターのゴシップ情報をお届けする人気コーナー

セレブログ

11月13日
見やすくなって リニューアル!!

スターの名言がアーカイブに！　これからはいつでも楽しめます

日刊・スター名言集



愛って、見つけるのは
簡単だと思う。
ふたりの関係性を
育てていくことに
もっと注意を
注がなければ

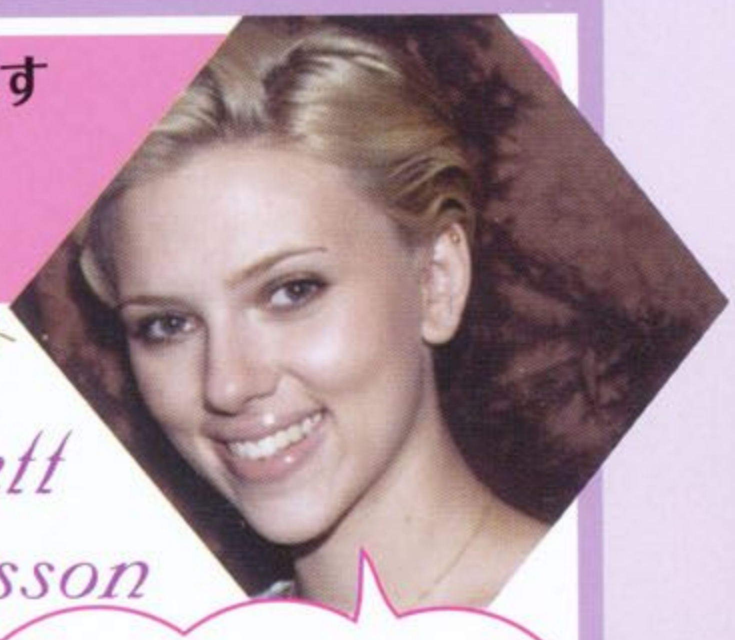
シャーリズ・セロン
Charlize Theron

Cameron
Diaz
キャメロン
ディアス



人生って味わい深い
旅をすることが目的で、
どこに向かっているかが
問題じゃないと思うの

スカーレット
ヨハンソン
Scarlett
Johansson



起こっていないことを心配しない、
起こっていないことに期待しない。
それが毎日を精一杯生きる
コツじゃないかな



悩み別

［とじ込み保存版 太ももヤセBOOK］もっと美脚に！　全身スタイルUPもかなう

マッサージ&ストレッチ

腕組みウォークをマスターしたら、冬ミニ＆ブーツが似合う＋α（プラス）の美脚テクにトライ！　太ももに効くと話題の口コミグッズもご紹介★

撮影／露木聡子　ヘア＆メイク／木部明美（PEACE MONKEY）　荒川たつ野（ヌーデ）　スタイリスト／立石和代　イラスト／泰間敬視　取材・文／菊田純子



Tシャツ¥1995／ベースステーション 原宿（BASE CONTROL）タンク¥1575／ローリーズファーム ショーパン¥4830／snidelルミネ新宿2店 スニーカー¥9240／タダスポーツ広尾店（ナイキ）



むくみ、ハリ、セルライト…みんなの脚悩みを解決!

美脚になれる!リセットマッサージ

〝ココ〟をスッキリさせたい! ピンポイントで悩みを解決したければ、モデルも通う小倉先生プロデュースのエステサロンで実際に行われているテクニックを使ってセルフマッサージを。痛いほど力を入れるのは×、優しくさすって!

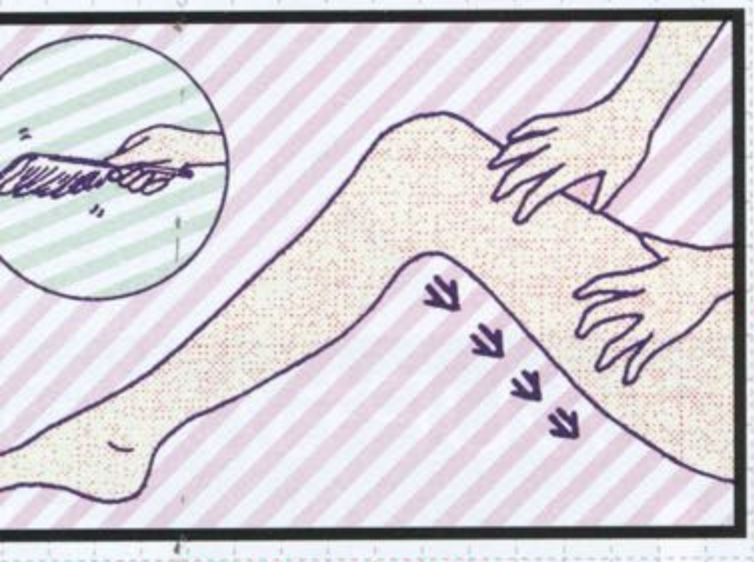
(モデル着用)キャミソール¥4410・ショートパンツ¥4410・シュシュ¥1890/ジェラート ピケ

えて
きたい!

ソフトマッサージの3STEPハンドテク

手の動き

手の当て方

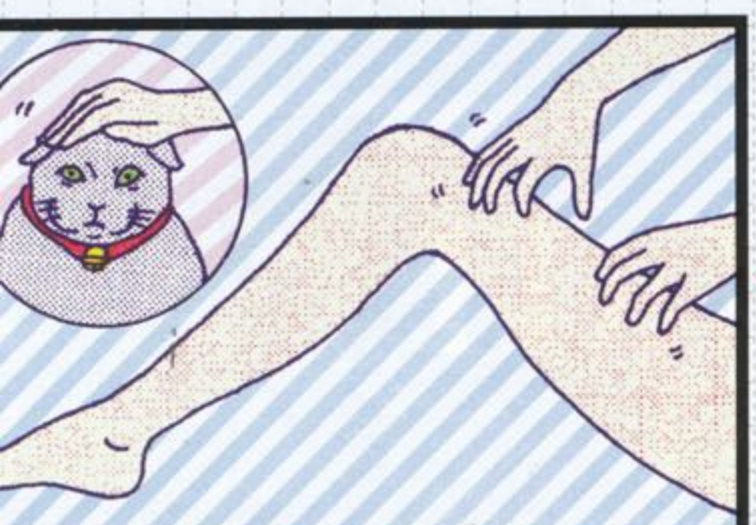


こりを払うように指先でパタパタと

み、ハリ、セルライトが気になる部分全体に、指の第1関節〜第
節までの指の腹を使って、ほこりを払うような動きで軽い刺激
える。その際、心臓に向かって下から上に払うこと(15秒〜30秒)。



第1関節〜第2関節の指の腹だけを使って



のひら全体で猫の頭をなでるように

、指先には力を入れず手のひら全体を使って、優しくリンパを
ていく。はじめはなでる程度で、少しずつ圧を加えて、肉を全
に上へ上へと押し流していくように行う(30秒〜90秒)。



手のひら全体をぺたんと使って



の腹で、小動物の頭をさするように

EP1と同じく、指の腹を使って、下から上に向かって優しくさす
うに払っていく(15秒〜30秒)。STEP3はSTEP2までのマッ
ージでむくみや熱を持った部分を、クールダウンさせる役割が。



第1関節〜第2関節の指の腹だけを使って

強くもみ出すとセルライトが増加!? 優しくさするようなマッサージを

「腕組みウォークだけでは物足りない!」という人のために、小倉先生から部位別マッサージを教えてもらいました!「スリムになりたいからと運動する必要はないけれど、マッサージは有効です。筋肉を本来あるべき状態に戻し、血流を促すことができるので、みんなが悩んでいる脚のむくみもハリもセルライトもリセットすることができます。ただし、指先などで強くもむのは絶対にNG。特にセルライト解消には逆効果なので、手のひらや指の腹を優しく添えて、手全体で流すようにするのがコツです。血流をよくして組織を柔らかくするようなイメージで行ってください!」(小倉先生)。マッサージのテクニックは3STEP。まずは3パターンの手の使い方を覚えれば、どんな部位にも対応可能! 「優しく」を合い言葉に行おう。

column
オイルやジェルで手の滑りをスムーズに!

マッサージは素手で行ってもOKだけれど、マッサージオイルやジェルを使うと手の滑りもよくなるし、成分に含まれた血行促進や痩身の効能により、効き目もアップ。お気に入りの香りのものを選んでリラックスしながら行うのも◎。いろいろお試しを。

代謝を促進、老廃物の蓄積防止
爽やかなハーブとシトラスの香り。ボディフィネス トーニング マッサージオイル200㎖¥2625/ザ・ボディショップ





筋肉と脂肪の両面からアプローチ
ふくらはぎの筋肉にアプローチするスリミングジェル。スーパーボトスリムX150g¥8190/ドクターシーラボ

リッチなオイルでしっとりうる肌に
保湿効果の高い7種の植物オイルを配合。ボディトリートメントオイル190㎖¥5250/ポール&ジョー ボーテ





ハーブの冷却効能で脚スッキリ
上質なハーブの力でむくみを一掃。レッグ エマトーンジェル200㎖¥9450/サロン・ド・メリッサ(ポールシェリー)

内もものセルライトに

セルライトは一度できるとやっかいなので早めにマッサージで対処を。強くもむと逆にセルライトが増えるのでNG。

STEP1



指の腹で内ももに軽い刺激を

脚を伸ばして床に座る。指の腹でひざ横から内ももの つけ根に向かって刺激を与える。手首に力を入れないこと（左右15秒〜30秒ずつ）。

STEP2



POINT
あったかいと感じるまで続けよう

手のひらを内ももに密着

ひざから左右の手を交互に動かし太ももつけ根へと流していく。太ももつけ根まで流したら、逆の脚を（左右30秒〜90秒ずつ）。

STEP3



再び軽い刺激でクールダウン

ひざから太ももつけ根までの内太もも全体を、指の腹を使ってパタパタと軽くさすって、クールダウン（左右15秒〜30秒ずつ）。

外もものハリに

外もものハリは必要以上に発達した筋肉が原因。ソフトマッサージを行って本来あるべき筋肉の状態に導かねば！



STEP1



太もも前面〜外側を軽く刺激

指の腹で、ひざ上からお尻の横に出っ張っている骨盤までをほこりを払うようにパタパタと軽やかに刺激する（左右15秒〜30秒ずつ）。

STEP2





腕をクロスさせる
腕をクロスさせて大きな動きでマッサージを行って、太もも全体をケアすること

手のひらで太もも全体に圧を

手のひらを太ももにぴったり密着させて、ひざ上から骨盤へ向かって肉を持ち上げるような感じで流していく（左右30秒〜90秒ずつ）。

STEP3



指の腹で太ももを軽くさする

STEP2によって、あったかくなった太ももを下から上に向かって、指の腹で軽くさすってクールダウンさせる（左右15秒〜30秒ずつ）。

お尻&太ももに

マッサージによって滞ったリンパや血液を流すべし。ふだん自分では見えない部位だからこそ、念入りに！

STEP1



ヒップラインに沿って軽く刺激

まずは両ひざを床につけて立つ。お尻の中央から外へ、ヒップラインに沿って指の腹を使って優しくさする（左右15秒〜30秒ずつ）。

STEP2



手でお尻を包み込みリンパを流す

中指をお尻と太ももの境目に引っかけお尻を包み込む。ラインに沿って下から上へと肉を持ち上げるように流す（左右30秒〜90秒ずつ）。

STEP3



指の腹でヒップラインをさする

太ももとヒップの境目のラインから腰までを、下から上へ、指の腹を使ってパタパタと軽くさすっていく（左右15秒〜30秒ずつ）。

パンパンにふくらはぎ膨れたのむくみに

むくみを放置すると古くなった脂肪細胞に老廃物がたまってセルライトに！ むくみはマッサージで早めに解消を。



STEP1



まずは表面の大きな筋肉を緩める

奥深くにある筋肉をほぐす前の準備として、足首からひざ裏にかけてふくらはぎ全体を指の腹で軽く刺激する（左右15秒～30秒ずつ）。

STEP2



足首からひざ裏へと圧を加える

ふくらはぎを下（足首）から上（ひざ裏）へ、手のひらでつかむようにマッサージ。圧を強くかけすぎないよう注意（左右30秒～90秒ずつ）。

STEP3



の腹でふくらはぎをさする

首からひざ裏へ向かって、ふく
はぎを指腹でさすりながらマッ
ージ。湯船に入りながら行って
OK（左右15秒～30秒ずつ）。

さらにトッピング! むくみ解消プログラム



+α（プラスα） ふくらはぎ用 ヒラメ筋ストレッチ

ヒール靴を長時間はいて、むくみが悪化した際に◎。ヒラメ筋を伸ばして固くなった筋肉に伸縮性をプラス。

1



背筋を伸ばして正面を向いて立つ

かかととひざを揃えて真っすぐ立つ。どちらかの足裏に体重がかからないよう、重心は左右均等に。腕はリラックスさせて体の横に。

2



両ひざをつけて垂直に腰を下ろす

真っすぐ立った状態から、お尻を突き出さないように注意して、垂直に腰を下ろす。左右のくるぶし・ひざが離れないよう注意して。

3



0 秒

らに腰を下ろし
手を床に

が床につくまで腰
ろす（後ろに倒れ
な場合は、かかと
げてもOK）。床
がついたら、その
で30秒キープ。

+α（プラスα） ふくらはぎ用 足首エクササイズ

足首を動かしてむくみの原因である足先に停滞した血液を押し上げる！

1



ひざを立てて床に座る

お尻の後ろに手をついて、ひざを立てて床に座る。簡単なエクササイズなので、テレビを見ながらでもオーケー。

2



足首を手前に倒す

ひざを立てた左脚に右脚を引っかける。その状態のまま、右足首を手前に動かす。脚を心臓よりも高い位置に持ってくることで、効果的に足先にたまった血液を流しやすくする。

3



足首を後ろ側へ倒す

の体勢のまま、右足首を後ろに倒す。**2**と
を交互に繰り返し、右足首を前後に20回動
す。血液の流れを促すようにテンポよく足
を動かすのがポイント。逆足首も同様に。

マッサージ&ストレッチをトッピングして たった2週間でお悩み解決！

ノンノガールズ4人の Before→After

「私たちもスリムになりたい」と後から駆け込んできた4人には、腕組みウォークに加えてオグラ式リセットマッサージと腕組み体幹ストレッチも課題にプラス。その効果はいかに!?

2weeks Blog

ひざ上ふっくら代表

山崎琴音さん（介護福祉士）
ひざ上の肉は足を開いた立ち姿が原因でした。"腕組み" とマッサージなどでみるみるシェイプ。

【2日目／体重が気になる!!】



おやつにおばあちゃんたちとホットケーキ作り★ むっちゃ食べてしまいました(´Д`)…体重が増えていないか体重計を見るたび、乗りたくてうずうず(;_;)

【9日目／地下道で腕組み!】

夜勤明けで昼の10時半頃に帰宅。今日の帰りもホームから出口までの長～い地下道を、後ろに腕を組んで歩きました。結果が楽しみですな☆

ジーンズがゆるゆるに！
運動せずに細くなれるなんて感激。姿勢もよくなりました。



太もも回り2.5cm減！

	After 右	After 左	Before 右	Before 左
太もも	45.6cm	45.5cm	47.5cm	48.0cm
ふくらはぎ	30.1cm	30.2cm	31.2cm	32.1cm
足首	18.8cm	18.8cm	20.1cm	19.5cm

2weeks Blog

内ももふっくら代表

多東えりかさん(アルバイト)
「太ると内ももから肉がつく」と嘆いていた多東さんの内ももにすき間が。内ももヤセ大成功！

【2日目／ぺちゃんこ靴】



今日もぺちゃんこ靴で基本姿勢を保ちながらいっぱい歩きました。まめにストレッチもしています。最近、自然と周りの人の歩き方にも目がいきます(・∀・)

【12日目／ランニング好き】

ジムにてラン5キロ。もちろん、走る時も小倉先生に教わったウォーキングの感覚で…!! 常温水を飲みながら行いました。走ると気分爽快に。

むくみが取れてスッキリ
開始7日目で早くも効果を実感。左右バランスも整った！



太もも回り3.7cm減！

	After 右	After 左	Before 右	Before 左
太もも	49.8cm	48.8cm	53.5cm	50.0cm
ふくらはぎ	34.0cm	34.0cm	34.0cm	34.2cm
足首	19.7cm	19.8cm	20.1cm	20.2cm

2weeks Blog

マッチョ太もも代表

猪鼻ちひろさん（大学生）

パンパンの太ももが全体にほっそり

「筋肉質でパンパンの太ももがすっごくコンプレックスです！」と嘆いていた猪鼻さんだけれど、たった2週間で「ヤセたね～。別人かと思ったよ!!」と小倉先生も驚くほどスリムに激変！



太もも回り3.5cm減！

	After 右	After 左	Before 右	Before 左
太もも	45.1cm	43.0cm	48.0cm	[illegible]
ふくらはぎ	31.2cm	30.8cm	35.5cm	[illegible]
足首	18.1cm	18.0cm	19.1cm	[illegible]

【1日目／小倉先生のレクチ



今日からオグラ式ダイエットのスタートです。初めて小倉先生に腕組みウォークを教えていただきましたが、いつもの私の歩き方や立ち方など、基本的なことが違っ
で、正直…悪戦苦闘でした（
笑（強くもむマッサージが脚を
するって話は衝撃的でした。た
私、強くもんでました…）
しかし！ 練習あるのみ、継続
り！と信じて頑張ります。ふ
家に帰ると、うれしいことに
ンバーグ』でした♪ (*^o^*)

【2日目／納豆ラブです♥】



朝は納豆ごはんと豆乳で、夜は創作料理！『豆腐onきのこあんかけ』を自分で作ってみました。タンパク質バンザイ！ (*^o^*)
ふくらはぎから太もものつけ根までのリセットマッサージを5分くらい行いました。今までは強くもむことがいいと思っていたので効いてるのか心配だし、物足りないですが…セルライトを流すイメージでやってます。

【4日目／快腸です(^^)】

先生の教えどおり、お水は2ℓくらいは飲んだし、ぺたんこブーツだったし、いい調子なんじゃないのか私！
それから、便通がなかなか調子いいので腕組みの効果なのかなぁ～と思ってます。まだまだ続きますが、オシャレも食事も楽しみながら頑張ります！

【7日目／歩き方をおさらい】



一緒にこの企画に参加している青ちゃん（青山さん）と吉祥寺で会いました。
2人ともUGGのぺたんこブーツで歩き方を復習（笑）。

【9日目／頑張るぞ～☆】



今日も雨でレインブーツが大活躍でした！
朝は豆乳でスタート！
夜はしゃぶしゃぶ(´∀`)
目標のタンパク質な女に近づけた気がしました♪
しかしながら、鏡に映る自分の体にため息が出てしまいます（笑）。



なぜ、私の脚はこんなに形が汚くて太いんだろう本っっっっ当にコンプレックス！ (;_;)
引き続きモチベーション上げて頑張ります！

【13日目／明日は計測日】



朝はカレー、昼はおでん、夜はトマトを食べました（´_`）
あー、もうダイエット期間が終わってしまうー！
夜は念入りに流すマッサージを。計測は明日だーっ！という気持ちを込めて（笑）。

【最終日／やったね(*^o^*)】

この2週間、体重計に乗っていなかったので気づかなかったけれどサイズを計測してみたら、イエイ！ ヤセていました～！ 先生にも「一番ヤセたんじゃない？」って言われたよ。
小倉先生にもっとスリムになるためのアドバイスをいただいたので、引き続き頑張ります！

苦痛じゃないから毎日続けられました！
これは"腕組みウォーク"の足運びや強くもまないマッサージに真剣に取り組んだ結果です！ 食べてもオーケー、というのが気持ち的にラクでした。

non-no Friend Yukimi's Before→After

ノンノ・フレンド堤ゆきみちゃんもヤセた！

堤ゆきみさん（学生）
くっきり二重に大きな瞳♥ そんなゆきみちゃんも「下半身にコンプレックス」が！ そこでみんなと一緒に"腕組みウォーク"とマッサージ&ストレッチに挑戦することに。——2週間後。太ももが内も外もキュッと引き締まって0脚も見違えるよう改善！ オーディション時の写真との違いを見よ！

左右の太ももにすき間ができた！
人に「脚ヤセたね」と言われるように♪ 最近モデル事務所に入ったので仕事と勉強を両立させつつ、"腕組みウォーク"でもっと自分を磨きます！



	現在 右	現在 左	オーディション時 右	オーディション時 左
太もも	45.8cm	46.5cm	46.8cm	47.5cm
ふくらはぎ	33.8cm	34.0cm	35.5cm	34.0cm
足首	20.5cm	20.5cm	20.8cm	21.0cm



全身の体幹バランスをコントロールすれば、もっとヤセ体質に！

部位別 腕組み体幹ストレッチ

より早く理想の太ももに近づきたいなら、体幹ストレッチが効果的。前半で覚えた"基本の立ち方"や"腕組み姿勢"の体勢でストレッチを行うことで、骨格のゆがみが整えられて体が引き締まり、代謝がアップ。もっとヤセやすい体に！

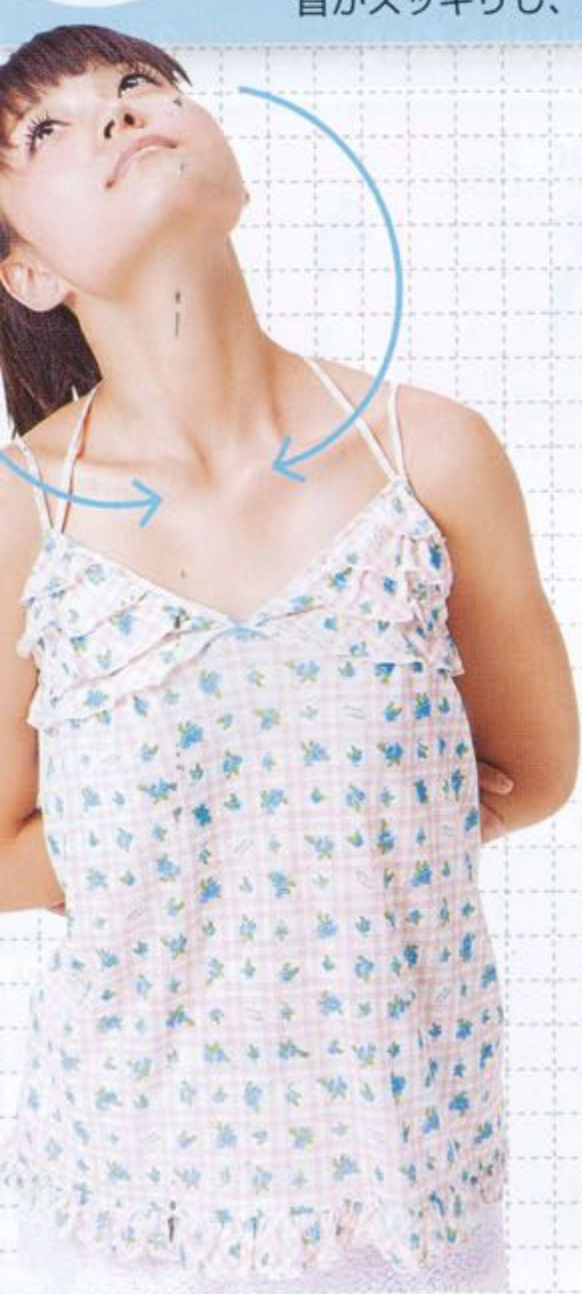
好きな時に自分ができる回数だけやれば効果が出る画期的なストレッチ！

オグラ式のストレッチは姿勢が重要。「ストレッチを努力や根性だけでやっていても見た目に効果は表れません！　効果的にヤセ体質を手に入れる秘訣は、前半ページ（92ジ）で詳しく教えた"基本の立ち方"や"腕組み姿勢"の体勢でストレッチを行うこと。僕のストレッチは体幹（背骨や骨盤などの骨格を支えるお腹回りの筋肉）をはじめ上半身の筋肉をうまく使いながら行うことで、骨格のバランスを整えて代謝を上げてヤセ体質にするという理論があるので、回数に決まりはなく、好きな時に好きなだけ行えばOKです。回数が少なくても、やれば確実に効果が出ますのでラクな気持ちで行って！」。また、ストレッチする部位ごとにそれぞれ部分ヤセ効果もあるそうなので、全身をチェックして真っ先に細くしたい部分から始めよう。

顔　デコルテと輪郭がシャープに

首筋をじっくりストレッチして小顔に！
首がスッキリし、肩凝りにも効き目あり。







腕組みウォークと同じ立ち方（92ジ）で行うのがポイント！



STEP1



ゆっくり10秒かけて大きく首を回す

足を揃えて腕組み姿勢で立つ（92ジ参照）。そのままの状態で首を前に倒し、ゆっくり10秒かけて右回りに大きく首を回す。反対側も同様に行う。

STEP2





首だけをゆっくり右側へ倒す

足を揃えて腕組み姿勢で立つ（92ジ参照）。体を真っすぐ保ったまま首だけをゆっくり右へ倒す。そのまま10秒キープしたら、反対側も同様に。

STEP3





顔だけを限界まで右側へ向ける

足を揃えて腕組み姿勢で立つ（92ジ参照）。体幹を意識しながら、顔だけをゆっくり右側へ。限界まで伸ばしたら、10秒キープ。反対側も同様に。

二の腕 背中　後ろ姿もスッキリ

背中のハミ肉を取って二の腕を引き締める！





STEP1

体の横から腕を上げていく

かかとをつけて基本姿勢で立つ（92ジ参照。つま先は少し開いた状態でも◯）。両腕で頭を挟むように両手を上へ。

STEP2

頭上で両手のひらを合わせる

頭上で両手のひらを合わせて、指先を真っすぐ天井へ向ける。おへその下を中心に体幹を意識するのがポイント。

STEP3

ひじを曲げていき腕を後ろに倒す

両側からひじで頭を挟み込むようにしながら腕を曲げて後ろへ倒す。限界まで倒したら、その状態のままキープ。

お腹 ウエストも下腹もみるみるサイズダウン

普段意識しないお腹回りの筋肉を伸ばすことでくびれたウエストやへこんだ下腹が手に入る！





上半身をゆっくり右側へ
足を揃えて腕組み姿勢で立つ（92ページ参照）。鼻からバストの谷間を結ぶラインを真っすぐキープしたまま、上半身を右側へひねって10秒キープ。

上半身をゆっくり左側へ
1と同じ姿勢から上半身を左側へひねって10秒キープ。顔だけひねっていかないように注意を。お腹〜腰回りを意識して、しっかりひねって。

腕組み姿勢で真っすぐ立つ
足を揃えて腕組み姿勢で立つ（92ページ参照）。おへその下を中心に体幹を意識しながら、頭と腰が一直線になるよう真っすぐ立つこと。目線は正面。

お腹を意識して上体を倒す
目線は正面のまま、おへその上あたりから上体を前に倒していく。お腹の前側を意識しながら背中を丸めて10秒キープ。腰から曲げるのはNG。

バスト 寄せて上げて美しい胸元に

一連の動作を続けて行うことが大切。理想のバストラインをイメージしながら行おう。







正面を向いて基本姿勢で立つ
足を揃えて基本姿勢で立つ（92ページ参照）。腕は伸ばして体の横に。おへその下を中心に体幹を意識することを忘れずに。

両腕を前へ伸ばし中央へ引き寄せる
両手のひらを合わせ、脇を締め、胸を挟み込みながら腕を斜め下前方へスライドさせる。左右のひじを中央へ引き寄せ、力を入れて10秒キープ。

ひじをバストの前で90度に曲げる
力を抜きひじをゆるめる。両手でこぶしを作り、左右の腕をつけて、ひじを胸の前で90度に曲げる。腕と腕を押しつけながら10秒〜20秒キープ。

こぶしを開いて手のひらで合掌
握ったこぶしを開いて、両手のひらを合わせて、次の動きに備える。腕と腕を引き寄せたまま、離さないように注意しながら行うこと。

腕を正面斜め上へ上げてキープ
ひじを伸ばして、両手のひらを合わせて腕を斜め上へ。腕を伸ばしたまま両ひじを引き寄せるように力を加え10秒〜15秒キープ。目線はひじ周辺を。

私はコレで太もも−?cm減

リアルにサイズダウンを果たした太ももヤセ成功者たちの生の声を大公開!! どれも日常の中で簡単に取り入れられるから、魅かれるものからどしどし取り入れて、目指せ〝太もも美人〟!

−2.5cm減

寝る前にあお向けで空中自転車こぎを続けました

コーヒーさん（高校生）



「毎晩ベッドの上であお向けになり、両手で腰を支えながら腰を上げて、その状態から自転車のペダルをこぐ要領で脚を動かしています。1週間くらいでひざ回りからスッキリしてきました！」。最初は20回を目安に行い、回数を増やしていくと◎。むくみ解消効果も。

−3cm〜−5cm減

セルローラーを使って太ももマッサージ

いちごさん（アルバイト）
tutiyaさん（自由業）
与田さん（大学生）



「入浴時にセルローラーを使って太ももをコロコロと刺激。3か月〜5か月で効果を実感！」（いちごさん）。「毎日鏡の前で全身を確認しながら、セルローラーのマッサージを1か月間続けました」（tutiyaさん）。「コロコロマッサージとバナナダイエットを併用」（与田さん）

40個の突起つき凹凸ローラーが気になる太ももを刺激。太ももだけでなく、ウエストやヒップにも活用OK！ セルローラー¥714／コジット

サプリメントで脂肪燃焼を促して内側からスリムに

DEMIさん（会社員）

「リンパマッサージと合わせて、体脂肪燃焼系のサプリメントを飲み続けています。太ももだけでなく全身の代謝アップにつながるのでヤセ体質に」。ストレッチと併用すれば、さらなる効果に期待！

−1.5cm減



辛みの少ないトウガラシ成分を配合した、画期的な逸品。引き締めジンジャー〈ドリンク〉100mℓ¥210・〈ソフトカプセル〉60粒¥2625／カネボウ化粧品

スタイルアップ下着で自然と脚のラインがほっそりした！

−5cm減

ゆきなさん（大学生）

「補正下着をつけて2週間で両脚2cmサイズダウンに成功しました！ 現在5か月目ですが、両脚とも−4cm〜−5cmをキープしています」。今や〝ガードル〟はおばあちゃんだけのものではない！ チェック必至。



（右）はいた瞬間スリムな太ももに。スピード シェイパー もっとMOMO¥5250／トリンプ・インターナショナル・ジャパン （中）体脂肪燃焼に効果的な美姿勢をサポート。クロスウォーカーシャキッと¥5670／ワコール （左）特殊編みによる着圧設計。カロリーオフ 太ももシェイパー¥1300／トレイン コーポレーション

−2cm減

イスに座る時にひざに物を挟む

ogawaさん（高校生）



「イスに座る時に、ひざに物を挟む習慣をつけました。約1か月でパンパンだった太ももの外側がスッキリしました」。左右のひざをくっつけるだけでも◎。

渋谷ロフト＆PLAZAルミネ新宿店の担当者に聞きました！

これ、売れてます！「太ももヤセ」グッズ



ホットバーニングジェル
エランシル セル／R
凹凸太ももシェイパー

（右から）塗った直後はひんやり、数分後に超ホット！なゲルマニウム入りの使用感でHIT！ ¥1890・肌に優しい植物成分配合。朝マッサージで角質層に浸透して引き締め＆保湿効果も高いと人気の美容液タイプ。¥5250・特殊凹凸編み加工で、はくだけで太ももに刺激＆細見え効果アリのシェイプアップコンシェルジュシリーズ。インナーとしてデイリーに使えると人気。¥1300／以上すべて渋谷ロフト



スタイルソリューション かかとフィット＆アップ
レッグセルローラー
LOHASEE! ボタニカルバブルジェル プレシャスレッグ

（右から）こっそり脚長アイテムとして、ブーツシーズンに売れてます。いちばん楽して効果を出したいならインソール。3.5ｾﾝﾁタイプ。¥1260・計80個のローラーで気になる太ももをコロコロ……お風呂やTVを見ながらできる手軽さで継続人気。¥1029・植物エキスでセルフスパ。パチパチ弾ける新感覚テクスチャーの化粧水で肌に潤い＆引き締め効果大。¥2520／以上すべてPLAZA ルミネ新宿店

Wii Fit Plusの「燃焼フープダンス」を続けてウエストもシェイプ！

−6cm減

由貴さん（会社員）





「©2007-2009Nintendo」

「フープダンスは効く！ たった1か月くらいで効果を実感できました」。フープダンスとはWiiバランスボードの上で腰を回しながらフープダンスをする有酸素運動トレーニング。かなりの運動量になるとの噂！

おうちで手軽に、リアルにフィットネスが楽しめると話題のWii Fitの進化版。15種類の〝トレーニング+〟と6種類の新作筋トレ&ヨガを収録。Wii Fit Plus バランスWiiボードセット¥9800／任天堂

寝ながら−2cm〜−3cm減 メディキュットで翌朝すらり脚★

さとこさん（会社員） なつみさん（高校生）

「寝る時にメディキュットを着用。寝る前のマッサージとの相乗効果で2週間で太もも回りが2cm落ちました」（なつみさん）。「半身浴、マッサージ、エクササイズ、メディキュットをはくのが習慣です」（さとこさん）



通常より低い段階圧力設計でじっくり脚全体をサポート。寝ながらメディキュットロング¥2625／ドクター・ショール

憧れるけど、難しそう……。理想と現実を徹底検証

私にもできる？「海外就職」

ノンノ　お仕事 real report

「どうせ働くなら、日本だけでなく海外も選択肢に入れたい！」。そんな女子が増えているというウワサ。でも現実はそんなに甘くない!? リアルなところを教えて、先輩！



フランス France

高校卒業後にパリへ。フリーのアーティストに!

谷口唯衣さん（28歳・イラストレーター）



韓国 Korea

韓流好き→日韓交流イベント会社へ。タレントに会う機会もある!!

室谷まどかさん（27歳・イベントプロデュース業）



ハワイ Hawaii

日本人観光客の多いハワイで憧れのショップ店員になっちゃっ

石川雅子さん（28歳・ジュエリーショップ



ニュージーランド New Zealand

ワーキングホリデーでNZへ。人気ツアーガイドとしてバリバリ活躍!

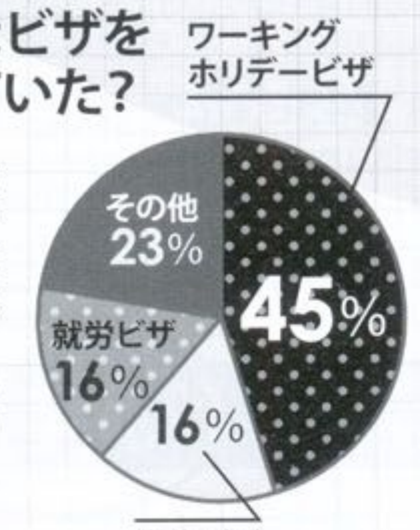
近藤かおりさん（28歳・旅行会社勤務）

撮影／大和ちひろ(114ページ)　イラスト／きくちりえ(Softdesign)　アライヨウコ　取材協力／今野春恵(パリ)　Jung Ja-Kyung(韓国)　アンケート調査協力／メディアパーク

海外で働いた経験のある女子100人にアンケート!

20代のうちに海外で働いた経験のある人、100人に聞いてみた。果たして平均値は？

Q どんなビザを持っていた？



働くだけでなく、勉強してよし、旅行してよし。自由度の高いワーホリビザで行く人が圧倒的！　学生ビザでアルバイトをする場合、時間制限を設けている国も。就労ビザは国によって規定が異なり、審査もかなり厳しい！

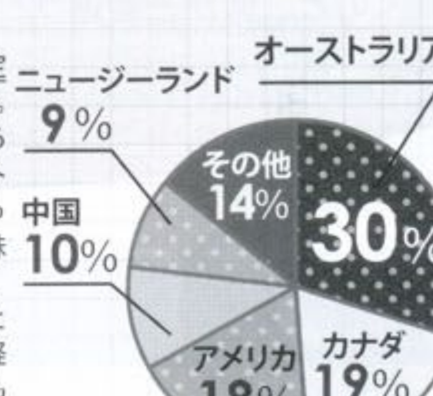
Q どのくらいの期間働いた？

平均14.5か月

基本1年間[※1]のワーホリで行く人が多いため、この結果に。1か月など超短期の例は、「大学の研修の一環でインターン」「建築ボランティアに参加」などの場合。3年以上の長い例は「現地の日本語教師になった」などの場合。就労ビザを得られれば、長期滞在も可能。

Q どの国で働いた？

やはりワーホリ協定国[※2]に行く人が多い。とりわけ、古くからの協定国、オーストラリアの人気はぶっちぎり1位。注目株は、移民に寛大で、治安も比較的いいと言われるカナダ。経済成長著しい中国も見逃せない！



海外で働きたい人が増えている

お話をうかがった方
豊田圭一さん（オーベクス国際交流協会・副代表

かつて海外就職を目指した日本人女性は、比較的キャリア志向の強い人たちでした。でも、今はキャリア重視というよりも「若い間の一時期、海外で暮らしてみたい」という人のほうが多いように感じます。海外暮らしの手段として真っ先に思い浮かぶのは留学ですが、お金がかかり、それに見合うリターンが見えにくい留学よりも、働きながら滞在ができ、コストが安くてすむワーキングホリデーや海外就職に注目が集まるのは当然。特に、履歴書にも書くことができ、その国に長く滞在できる海外就職を希望する人が、年々増えています。

※1．国によって滞在可能期間は異なる。※2．2009年現在、日本とワーキングホリデー協定のある国は、オーストラリア、ニュージーランド、カナダ、イギリス、アイルランド、フランス、ドイツ、デンマーク、韓国、台湾の10か国。

お仕事STORY

日本人に人気の4か国で頑張る女子をルポ。正規雇用、フリーランス、アルバイト——働き方は違うけど、みんな頑張ってる！

Franceでアーティストに！



PROFILE　谷口唯衣さん（28歳・tremplapinとして活動中）

2000年1月　パリへ渡り、語学学校に通う。
2005年10月　渡仏当初に出会ったヘアースタイリストの日本人男性と結婚。アート教室の講師の仕事も始める。
2008年11月　パリの事務所にイラストレーターとして登録。
2009年4月　パリで一番人気のセレクトショップ、コレット内でアート教室を行い、自作のぬり絵を販売。

23 NOV09/＊＊＊

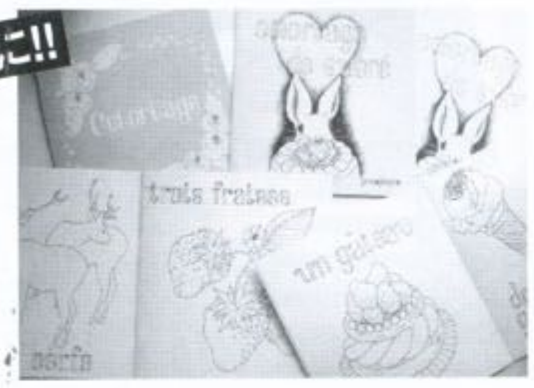


フォトグラファーだったせいもあり、写真の道に進もうと決
歳の頃。「2年間ぐらいは独学で写真を撮り続けていました」

大学受験に失敗。挫折がパリへの扉を開いた

「パリへ渡ったのは19歳の時。美大に進むつもりが、受験に失敗しちゃって」と谷口さん。なぜパリなのか聞くと、「特に理由はないけど憧れていたから。正直、親から逃げたい気持ちもありました」

パリでは語学学校に通いながら、独学で写真の勉強をスタート。3年が過ぎる頃には、自立するため親からの仕送りを断ち、バイトをたくさんかけ持つようになっていた。「でも、いつの間にかバイト中心の生活になっちゃって」。我に返った谷口さん。貧乏覚悟でバイトをアート教室の講師の仕事のみに絞り、「一番やりたかった」絵の活動に比重を置くように。また、ぬり絵を製作したところ、これが大ヒット。「店に置かせてほしい」と言われるほどになった！



植物のイラス
意だった谷口
簡単なフラン
交えたぬり絵
・販売したと
ブティックで
なる。

フリーランスビザ取得は2度目の挑戦でOKに

しかし、ここで問題が勃発。「フリーランスのビザに切り替えようとしたら、『書類不足なのでダメだ』と言われたんです」。そこでいったん帰国。日本で学生ビザを取り直してパリへ。ビザ更新時には、弁護士をつけて再挑戦。こうしてやっと許可が下りた。フランスの政権が代わり、移民審査が厳しくなったのを肌で感じた出来事だった。

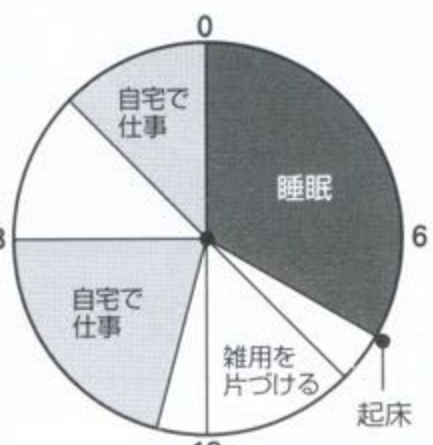
人脈が増えた今では、ぬり絵や作品を置いてくれる店も増加中。「将来はオリジナルの絵本を描くのが夢。これからもパリを拠点に頑張ります！」





▲ディスプレイをスタッフと相談する谷口さん。
◀パリの有名ブティックにて。店頭には、谷口さんのイラストが。

1日の過ごし方



のメールチェックは欠かせない。「フラ
だけでなく日本からも仕事の依頼があ
ので」。雑用は午前中にすませ、仕事は
後に。仕事が詰まっている時は、夜中ま
絵を描いていることも。

気になる！　一問一答

1. 事前の語学力はどのくらいあった？
「渡仏する直前にちょっとの間、語学教室に通っただけなので、あいさつ程度(笑)。入門レベルです」

2. 事前の資金はどうやって調達した？
渡仏当初は毎月10万ほど親が仕送りしてくれたそう。その後バイトで生計を立て、3年後には完全に自立。

3. 現在の収入はどのくらい？
ヒミツ。「でも、事務所に入ってから収入は安定しました。完全にフリーだとコネも人脈もありませんから」

4. 日本で働くのと、何が一番違う？
「日本のほうが仕事の段取りはスムーズです。でも自分の絵やスタイルを尊重してくれるのはフランス」

まだまだ達成したい夢があるので、満足度は **70%**

Koreaで日韓交流イベントの仕事



PROFILE　室谷まどかさん（27歳・イベントプロデュース業）

2000年4月　大学に入学。第2外国語で韓国語を学び始める。
2002年9月　ワーホリビザで、韓国に半年間、語学留学。
2004年4月　芸能事務所に就職。2年後に退職し、別のイベント業に携わるため、展示会企画・運営会社に転職。
2008年6月　退職。本格的に韓国で仕事をすべく、渡韓。
2008年11月〜就職活動。120社に応募し、5社に合格！

NON-NO AIRLINES　23 NOV09/＊＊＊



今ではイベント運営側の室谷さんも、初めは参加者。『はなこりあ』という団体で、日本のよさこいと韓国のアリランを交ぜた踊りを披露」

釜山映画祭で唯一の外国人スタッフに!!



アジア最大の国際映画祭、釜山国際映画祭のスタッフとして、イベントチームに選ばれる（倍率はなんと20倍）。ボランティア300人のうち唯一の外国人だったことから、新聞にも取り上げられた！





今年9月に行われたコンサートのイベント企画に携わる。司会は日本でも人気のユンソナ。そして出演者のBIG BANGのG-Dragon。

リベンジ・マッチでチャンス到来！

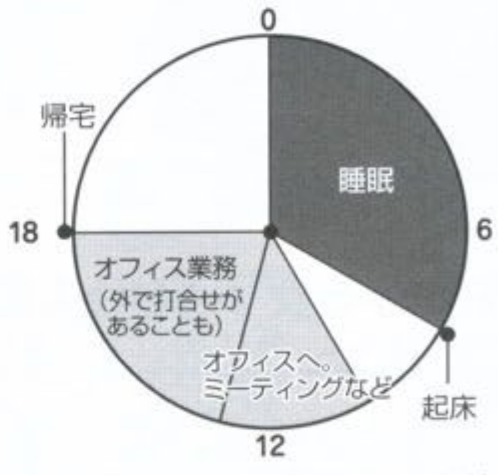
「韓流ファンで超ミーハー」と自己分析する室谷さん。日本で芸能事務所に勤めたこともある彼女が渡韓を決めたのは、昨年の6月。「大学時代に韓国に留学したことはあったけど、当時は日本人の友達とつるんでしまって。『今度こそ韓国語をモノにして日韓の架け橋になるんだ』。リベンジのつもりで再挑戦しました」。最初のチャンスは釜山国際映画祭。ボランティアの中で唯一の外国人として注目を浴びた。この経験が自信に。就労ビザを得るため、就職活動を開始した。

厳しい就職活動を成功させた裏ワザとは

しかし、韓国は日本以上の氷河期。120社に応募して面接に呼ばれたのは10社だけ。さらに、面接では必ず『日本のほうが条件がいいのに、なぜ？』と聞かれる。「そこで『厳しい時代だからこそ一緒に頑張りたい』と言ってみたんです。すると面接官の心をくすぐったようで、その後もこの発言でほぼクリア(笑)」。結果、5社に合格。そのうち第一希望の日韓交流イベントの企画会社に就職した。

ジョークの裏には努力もにじむ。「韓国はいつも進行がぎりぎりで、1か月後のイベントの内容が白紙状態、なんてこともザラ。それでいて結果を重視するお国柄だから、失敗は許されません。緊張するけれど、その分、達成感があるのも事実。日韓交流イベントを通して両国を近づけること、それが私の生きがいです」

1日の過ごし方



通常は上のようなスケジュール。これがイベント直前になると、9時に始業、朝2時に退社という生活に！「イベントの台本を作家さんと共同で作るのですが、仕上がりが遅かったりすると残業が続きます……」

気になる！　一問一答

1. 事前の資金はどのくらい調達した？
持ってきたのは100万円。物価が上がり、日本とほぼ変わらないので、副業の翻訳で生活費を稼いでいた。

2. 現在の収入はどのくらい？
年収は、日本で働いていた頃より減少。「交通費の支給はないですが、昼食や夜食の支給があります」

3. 恋愛はできる？　結婚はどうする？
「残念ながら今はいい人がいませんが、韓国人男性の男らしさは魅力的。結婚はよく考えてから……(笑)」

4. 日本で働くのと、何が一番違う？
「韓国での仕事は行き当たりばったり方式、よくいえば臨機応変。どたん場に強くなりましたね(笑)」

緊張感たっぷりの仕事だけど、天職だと感じる。満足度は **80%**



ただ今、海外で奮闘中！ 4人の

New Zealandでツアーガイドに！



PROFILE 近藤かおりさん（28歳・旅行会社勤務）

2000年4月	短大の英文学科に入学。2年後に4年制大学の英語学科に編入。
2004年4月	新卒で大型ホームセンターの販売員になる。
2008年9月	ワーホリを目指して英会話教室に通い始める。
2009年5月	退社。その2週間後にニュージーランドへ飛ぶ。
2009年9月	求人サイトでガイド募集を見つけて応募→合格。

NON-NO AIRLINES 23 NOV09/＊＊＊



空港への送迎、市内観光の案内はもちろん、ホテルのチェックインの手伝い、客室の設備の説明まで……仕事の内容は盛りだくさん！

現地のホテルスタッフとの連絡も欠かせない。「ホテルの出発予定時刻にいらしていないお客様のことなど、英語で細かく確認します」





◀自然いっぱいのNZは散歩に最適！ 気分転換にも◎。▼あき時間を見つけたら、図書館で勉強。英語のスキルアップも忘れない。



目的が明確だったからトントン拍子で合格

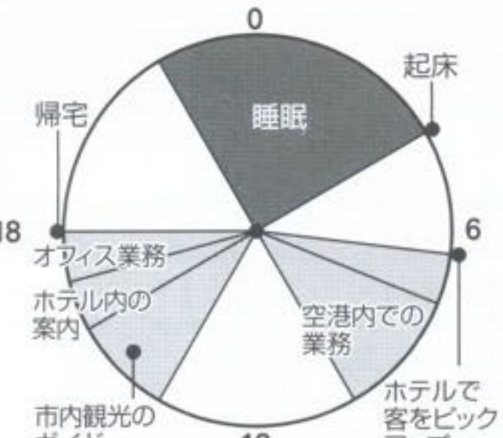
「5年前、海外を旅した時に出会った日本人のガイドさんがカッコよくて。私もガイドになりたいと思うようになりました」。5年間のOL生活を経て、ワーホリでニュージーランドに飛んだ近藤さん。目的が明確だったから、職探しもトントン拍子に進んだ。「まずワーホリ向けの求人サイト『ニュージー大好き』にアクセス。旅行会社に絞って求人情報をチェックしました。説明会にも足を運び、送迎だけでなく市内観光やチェックインのお手伝いなど、お客様と接する機会が多い今の会社が自分に合っていると感じて」さっそく応募。面接を受け、見事合格！

帰国後の夢に向かって努力あるのみ！

……と、順風満帆な彼女だけど、不安も。「不況の中、会社を辞めてきましたから。でも、今までの社会経験が地味に役に立つ場面もあります(笑)」。日本での仕事はホームセンターの販売。「商品の陳列やレジ打ち、クレーム処理も担当しました。自分は常にお客様よりも下の立場。それはガイド業務にも通じます」

帰国後は国家資格の通訳ガイドを目指すという目標もできた。「私にとっては日々同じような業務でも、お客様にとっては一生の思い出になるかもしれない。旅行業界は思ったよりシビアです。でも、少しでもお客様のサポートができるように、『ありがとう』と言われるように、丁寧なサービスを心がけていきたいです」

1日の過ごし方



朝は4時に起床。日本に帰る客を空港まで見送る業務から始まる。午後は入国する客をお出迎え。チェックインの手伝い、おすすめ観光地の案内などを行う。オフィスに戻ってからは、翌日のガイドの準備を。

気になる！ 一問一答

1. 事前の資金はどうやって調達した？

6年働いて貯めたお金があるので、問題なし。一番費用がかかったのは、語学学校の3か月分の授業料。

2. 現在の収入はどのくらい？

「月1000ドル(約7万円)。割には合っていません……」。でも生活費が安いので、暮らしには困っていないそう。

3. 恋愛できる？ 結婚はどう考えてる？

「今はやりたいことを頑張る時期。タイムリミットもあるから恋愛もおあずけ。結婚はいずれ……日本で！」

4. 日本で働くのと、何が一番違う？

日系企業なので、日本的なサービスがそのまま役に立つ。「社会経験があってつくづくよかったと思います」

給料は安いけど、経験には代えられない！ 満足度は 80%

Hawaiiで人気ショップの店員に！



PROFILE 石川雅子さん（28歳・ジュエリーショップ勤務

1998年	旅行好きの姉と、ヨーロッパやアジアを旅する。
2000年4月	地元で幼稚園教諭になる。
2002年8月	幼稚園の先生仲間とフラダンスを習い始める。
2005年7月	英会話教室に通い始める。
2008年3月	退職。7月にビザをゲットし、8月からハワイ

NON-NO AIRLINES 23 NOV09/＊





ヒルトン・ハワイアン・ヴィレッジ内という好立地にあるココ・ブティック。「家もショップのすぐそば。海が見える素敵な場所★」

「仕事で使う言語は英語40%、日本語60%。意外に外国のお客様も多いんです。いまだに英語が苦手な私は四苦八苦していますが(笑)」





mixiで知り合ったハワイで働く日本人友達と、ハワイ島のマウナケア山へ。「境遇が同じだから、助け合える。かけがえのない友達です」

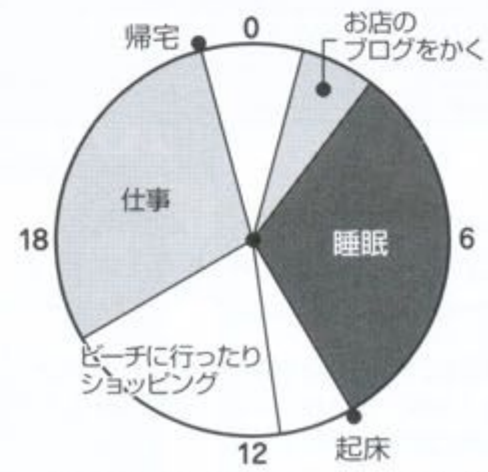
大好きなショップが求　募集。思わず鳥肌!!

海外旅行大好きの石川さん。幼稚　先生になってからも海外熱は下がら　1か月の夏休みをまるまる旅行に使　ど！　そんな彼女の転機は2007年の　「友達とハワイへ。買い物三昧の楽　旅でした。中でもココ・ブティック　うお店で店長と写真を撮ったのが印　でした」。フラダンスや英語を習って　こともあり、ハワイへの憧れは募る　り。ついに幼稚園を辞めて留学する　を決意する。「でも『この年で？　もかかるし、ダメ！』と親が猛反対　こで日系の幼稚園で働くなど、仕事　がら滞在する方法を探るようになり　た」。そして求人サイトを見ていた　日……なんと、ココ・ブティックの　広告を発見!!　「鳥肌が立ちました　親を説得して、翌日からはハワイ行　準備を始めていました(笑)」

将来は不安。でも、ど　してもハワイで働きたい

お店からは「すぐ来てほしい」と　しい催促が。しかし、英文履歴書や　の上司からの推薦書など、大使館へ　出書類は盛りだくさん。ビザ発給ま　か月もかかった。さらに、ようやく　入れたビザにも1年半という有効期　「いずれは長期滞在できるビザを取　て、できるだけ長くハワイで働きた　思っています。審査のハードルは相　いと聞いているけれど、仕事で結果　して、認めてもらえたらうれしいで

1日の過ごし方



シフトは昼と夜の2パターンあり。スケジュールはまちまちだけど基本はこんな感じ。「シフトが夜の日は夕飯が11時半になることも。日本の情報をYouTubeで仕入れたりするとすっかり遅くなってしまいます(笑)」

気になる！ 一問一答

1. 事前の語学力はどのくらいあっ

「中学レベル。"三人称"だってよく分からなかった　らいで(笑)。まだまだ努力が必要ですね……」

2. 現在の収入はどのくらい？

週に40時間の労働で、月19万円程度。月の出費の内　は家賃11万、食費3万、携帯1万、雑費1万ほど。

3. 恋愛はできる？ 結婚はどう考えて

「こっちに来てから、なぜか東南アジア系の方にモ　ます(笑)。結婚は、国籍が違う人とでもOK！」

4. 日本で働くのと、何が一番違う？

「日本で働くのとは、だいぶ違います。何より、ノ　ストレス！　考え方も、ポジティブになりました！

ビザの問題はあるけれど、最高の環境。満足度は 100%

AUCKLAND　HAWAII　NEW YORK　MEXICO CITY　PARIS

イイことばかりじゃない!? 帰国組の本音

夢みたいな海外就職。でも、中にはとんでもない目にあって帰って来た人も……。経験者に聞いたよ。

よかった体験

日本人スタッフは開店時間の
かなり前から準備するのに、
スペイン人スタッフは
ギリギリに来ていた。
文化の違いにへコんだ。
（29歳・SE／2008年6月から4か月間、スペインの日本食レストランに勤務）

アメリカの食文化がよく分かった。チップ制度があるため、
サービスする喜びも味わえた。
（26歳・事務／2004年4月から1年間、アメリカの日本食レストランスタッフ）

現地の日系企業で
働いたことにより、
帰国してから
系列のグループ会社に
就職できた！
面接でアピール材料にもなった。
（29歳・旅行会社勤務／2005年5月から9か月間、オーストラリアでツアーガイド）

途上国の生活の状況や問題点が見え、
帰国してからもそういう問題に敏感になった。
（30歳・主婦／2006年1月から1年8か月、モンゴルの語学学校で日本語教師）

不便ではないし、生活も全然OKなのに、
日本円に換算すると激安の給料であるため、
国内の知人たちが勝手に哀れむ。
（29歳・主婦／2003年4月から1年間、中国のコールセンター勤務）

コーヒーショップで
バリスタ&キャッシャーを経験。英語だけでなく
コーヒーの知識も一気に増えた！
お客さんが友達みたいにフレンドリーだったので楽しく仕事ができた。
（32歳・契約社員／2008年2月から7か月間、カナダでコーヒーショップのスタッフ）



第2の故郷ができた！
（27歳・小売業／2004年9月から1年間、イギリスでホスピス勤務）

一人でやっていける自信がついた。
今ではプライベートの旅行だって一人で行っちゃいます。
（26歳・コーディネーター／2007年7月から1年間、オーストラリアで広告代理店勤務）

帰国後、外資系企業で外国人
スタッフの応対や、
必要書類・文書の翻訳を任された。
（31歳・英語教師／2006年9月から1年間、カナダでレストラン、ホテルのスタッフ）

悪かった体験

語学力が向上しても、
自国の知識や考えがないと
会話が続かない！
「何を話すか」が重要なのだと
思い知らされた。
（27歳・契約社員／2008年4月から1年間、オーストラリアで農作業手伝い）

ターンといっても
だったので、
でかかる費用は
て自己負担。
も、せっかく介助犬訓練士の
をしたのに、
国後は訓練士の
に就けなかった。
・自営業／2004年3月から1年間、
かで介助犬訓練士のインターン）

言葉、文化の壁。
（22歳・会社員ほか多数）

残業代など、給料の計算があやふやだった。
（33歳・日本語教師／2006年7月から2年半、中国で日本語教師）

日本人スタッフのみの職場。
英語力はぜんぜん伸びなかった。
（33歳・主婦／2005年から4か月間、オーストラリアですし店のスタッフ）

童養護施設での生活に慣れるのに時間がかかった。
分にできることが何なのか分からず、
役に立てた」という
実感のないまま帰国……。
2歳・アルバイト／2006年9月から1か月間、フィリピンで児童養護施設の修復作業）

家族が病気になった時にそばにいられなかった。
賃金や年金、保険などで、日本で会社に勤める人より不利。
（28歳・翻訳業／2006年から現在も、中国でコンサルティング事務所勤務）

私が担当していないクラスにも、
私の名前が勝手に登録されそうになっていた。
経営者が脱税しようとしているのが分かり、
今までの人生の中で最大に激怒。
（33歳・派遣社員／2004年11月から8か月間、カナダで日本語教師）

同じ日本人同士でも差別が。
元から現地に住んでいる人は、
短期滞在者に冷たかった。
一部の人たちだけかも
しれないけれど。
（33歳・主婦／2004年1月から3か月間、カナダで経営企画のインターン）

オーストラリアでは、
外国人は給料の3割を
税金として納める義務が。
つまり10ドルの時給が手取り7ドルに。
相当イタかった……。
（22歳・アルバイト／2005年3月から1年間、オーストラリアでカフェスタッフ）

んなWebサイトもチェック!

情報は随時更新されている。まめにチェックを！

あの国でこれがやりたい！
キングホリデー、インターンシップ、ボランティ
ど、自分を高められるプログラムを多数紹介。
tp://www.anokuni.com/

ワールドキャリア
リカ合衆国を中心に、中国の求人情報も多い。海
職したOBやOGのインタビューも参考になる！
tp://www.worldcareer.jp/

スペースアルク　国際派就職
30か国の求人情報を掲載。特に中国、香港、タイ、
ガポールなど、アジア諸国の求人が見つかる。
p://home.alc.co.jp/db/owa/crr_joblist



ポイントは3つ!

❶英語力……英語を使ってパフォーマンス（仕事）するからには、日常会話以上の実力が求められる。

❷職務経験……企業が求めるのは長く働ける優秀な日本人。そこで日本で同じ企業に3年以上働いていることが望ましい。

❸最終学歴……アメリカも学歴社会。4年生大学を卒業している事が好ましい。ただ、短大や専門学校卒でも応募は可能。



経歴と自己PRを書いた履歴書を見るカウンセラーの南雲さん。「〝この経歴でビザが取れるかどうか〟をポイントに拝見します。松居さんは学生だから社会経験がないんだね」

「語学と海外経験を身につけるため、留学から始めては。留学中に仕事を紹介することも可能です」（南雲さん）





海外就職が気になる人は
キャリアカウンセリングに行ってみよう!

チャレンジ隊の松居茉奈ちゃんがトライ。「客室乗務員に憧れていることもあり、海外で働くことに興味あり！　でも新卒でいきなり海外で働くチャンスなんてあるの？」

DATA
WorkUSA
●東京都品川区東五反田1の10の7 AIOS 五反田ビル1001（オーベクス国際交流協会内）☎03(6825)1980　http://www.workusa.jp　プロのカウンセラーが登録企業の中からぴったりの会社を紹介してくれる。



旬の顔とnewsをチェック！

Happy navi

ハピ★ナビ



SPECIAL GUEST

瀬戸康史さん

外見はキュート♡ だけど中身は九州男子「ルフィに俺はなる！」

撮影／露木聡子　ヘア＆メイク／岩田恵美　スタイリスト／手塚陽介

ルックスで大人気の瀬戸さん。注目若手俳優で結成された集団「D-BOYS」のメンバーからキスされたこともあるそう！
「入った当初から『本当に可愛いね』って言われていて。この前はメンバーの一人の中村昌也から、口にキスされちゃったんです！　感触はどうだったかって!? そりゃイヤですよ(笑)」
そう、少し困ったように笑う姿も女心をくすぐる！　しかしながら、実はそんなルックスにコンプレックスを抱いたことも。
「出身が福岡なので、中身は九州男子なんですよね。だから人一倍男らしさに憧れていて。そ

真に写る時は変顔ばっか。さすがに今はこれが武器なので好きになりましたけど(笑)」
瀬戸さんの考える〝九州男子〟って、いったいどんな人!?
「①器が大きい、②女は三歩下がってついてこい、③祭り好き、④お酒が強いかな。②は昔の考え方で俺はそこまで求めないですけど。でも半歩くらいは下がっていてほしい。お嫁さんには結婚したら家にいて好きなことをやってほしいし、その分、お金は自分が稼げばいいかなって……って俺堅すぎ(笑)？　理想の男子像は『ワンピース』の主人公・ルフィ！　この作品が大

フィは本当に器がでかいし、仲間思いだし、有言実行。そういうところが男としてカッコいいなって思います。なれるものならルフィになりたい！」

オシャレスポットは興味なし！　家が一番です

そんな九州男子魂を大事にしている瀬戸さんも今年で上京4年目。難病を抱える青年や乙女な男子など、役どころの幅も広がり、俳優として大成長！
「11/1まで出演していた舞台『鴉～KARASU～』では友達がいないため『ドラゴン』と名前をつけた斧と過ごすキコリ・竜を

ならないし、セリフがない時も生きているように動かさなきゃいけないし……、というかなり難しい役だったんです。あと明治維新という設定だったので、斬り合うシーンもあったんですよ。だから殺陣(たて)も練習しなきゃならなくて。竜をつかむまでに時間がかかりましたね」
ニコリと語る瀬戸さん。笑顔の秘密は自分の好きな時間を過ごして息抜きすることだそう！
「実は俺って人からびっくりされるくらいインドア派で。あいた時間にはゲーム、漫画、DVDの3点セットがお約束(笑)。ゲームは『モンスターハンター』に

ています(笑)。ここに九州男子っぽさが出てるでしょ(笑)？
つい先日もお茶だけ飲んで12時間休みなしでゲームしてたこともありました。もし明日が1日オフになったら？　もちろん家で過ごしますよ！」

My Best Shot



握手会には1200人が来場
トレーディングカードの発売を記念して握手会を開催。いろんな年代の人が来てくれて感激でした！



これぞ一生のバイブル
『ワンピース』は55巻まで出ているんですけど、全部家に揃えています。読むたびワクワク！



オシャレも好きですよ
買い物は大好きで、あふれるほど服が(笑)。特に「MILK BOY」というブランドがお気に入りですね。



稽古の前はバナナでチャージ
『鴉～KARASU～』稽古の休憩中に。9時間くらい動きっぱなしなのでバナナは欠かせません！　悪戦苦闘しながら頑張ったので、チェックしてみてね♡

Profile



●せと　こうじ　1988年5月18日、福岡県生まれ。若手俳優集団「D-BOYS」のイベント「夏どこ2009」CDが12/16に、出演舞台『鴉～KARASU～』DVDが来年1/22に発売予定。

Interview

嶽本野ばらさん

期衝動。一生懸命。僕にとっての
原点回帰"な作品になりました。

「今回の小説はタイトル通りのリトル・ロマンス。中学生たちの可愛らしい遠距離恋愛を書いたつもりなのですが……」

と、おっとりとした口調で語る野ばらさん。しかしそこは『下妻物語』を始め、パンクな名作を生み出してきた野ばらワールド。一筋縄ではいかない(?)キャラが次々と登場します！

時は'00年。舞台は名古屋。当時14歳だった「私」はロリータファッションに目覚めたばかり。「私」に声をかけたのは、同じクラスの藤森君。汚した学生帽を目深にかぶり、庇(ひさし)の真ん中を三角に切り取って片目をのぞかせ、帯で結んだ柔道着を肩から引っさげる！ まるで本宮ひろ志先生の漫画に登場しそうな昭和の不良ファッションに身を包む彼が放つ一言が「好きな格好すか！」。ロリータファッションで好奇の目にさらされていた「私」を、力強く守ります。

「藤森君は僕が考えるカッコいい男子。そして藤森君も尊敬していますが、僕も〝男は本宮ひろ志〟なのではないかと。真っすぐで己の道に揺るぎがない。男は本宮漫画の主人公から、生き様を学ぶべしと思うのです」

やや天然ボケで硬派な藤森君と、結婚前提(！)でおつき合いを始めた「私」。デートに誕生日。初イベントを重ねる二人の前に立ちはだかる大きな壁——それは藤森君の東京への転校！ 恋敵となるのは、距離とお金と大人たち。「遠距離恋愛」という名の二人の戦いが始まります！

「まだ現実社会とリンクさせてもらえない14歳って、無力な年代ですよね。だけどその無力さい。そう、この作品のテーマは『一生懸命』なのです。でも一生懸命にも質があって。ある程度の年代になると、もう出せない力もあるよなあと。14歳だったから可能な〝ありえないほどの一生懸命〟を描きました」

そもそも〝一生懸命〟が作品のテーマになった理由とは？

「来年で作家生活10周年を迎えるせいか、原点回帰の気持ちが強くて。次のステージに進むためにも、単行本デビューした頃の、無謀なまでの初期衝動を風化させたくなかったんです」

ところで野ばらさんは、どんな14歳だったのでしょう!?

「根暗なコでした。一人で本を読んだり、ジャズ喫茶に通ったり。好きになる女子はクラス替えのたびに変わってましたね。藤森君のように『一生涯心の白

まだ、見分けはついていません！

「AKB48が気になっています。これだけメディア露出されると、好きな子を決めなくてはいけないような気がして。映像で見る限り3名ほど気になるコがいるのですけれど、人数が多すぎて誰なのかが分からない状態です。研究しようとムックも取り寄せました」

『AKB48総選挙！ 水着サプライズ発表』¥1000(集英社)



Book
ハピ★ナビ





『十四歳の遠距離恋愛』

嶽本野ばら・著　¥1365　集英社

名古屋に住む中学生だった私は、校内の変わり者・藤森君とつき合うように。ところが藤森君は東京に転校してしまい——。涙すること間違いなしの回想式の純愛小説。「毎度のことですが、僕も書きながら泣いていました。今回は冒頭の女子の一人語りの時点で涙が……。さすがに自分でも〝早ッ！〟と思いましたけれど」

Profile

●たけもと　のばら　京都府宇治市生まれ。'00年に『ミシン』で小説家デビュー。代表作に『下妻物語』、『エミリー』など。ノンノ発の恋愛アンソロジー『恋のトビラ』(集英社)にも、短編『Flying Guts』が収録されています。

撮影／露木聡子　文／石井絵里

New Book

『幸せの作法 働く女性に贈る61のヒント』

坂東眞理子・著
¥780　アスキー新書



大ヒット本『女性の品格』の筆者の最新作は、今を生きる働く女性たちへの幸せの見つけ方。仕事と家庭への意識の持ち方や職場での振る舞い方。知れば気持ちが軽くなります。就活中や新社会人のうちに、学びたい極意がたくさん！

『気軽に手づくり! 大人シュシュ』

「気軽に手づくり!大人シュシュ」製作委員会・著
¥1200　ソフトバンククリエイティブ



おしゃれヘアアクセの定番となったシュシュの、簡単手作り本。オーソドックスなタイプから、ビーズなどを使ったバージョンまでたくさんのお手本が。これからの季節にオススメは毛糸を使ったもの。ちくちく手作りしたい♡

『となりのモテは蜜の味』

ばばかよ・著
¥1260　幻冬舎



「アロマを焚く女子」、「メガネをかける女子」、「片づけられない女子」。巷にあふれる女子の言動をモテるか否かを切り口に考察。読後は己の過剰な振る舞いに反省しつつ、隣の彼女のしぐさにも目を光らせてしまいそう！

『読まず嫌い。』

千野帽子・著
¥1785　角川書店



人気文筆家がつづる、ブックガイド&エッセイ。いわゆる名作本の大嫌いな著者が、古今東西のヒット作がなぜ読まれているのかを分析！ 辛口な文章の裏には書物への深い愛が。読みたい本を探している人にはいい刺激になりそう。

Check!

『三人暮らし』

群ようこ・著　¥1470　角川書店



実家を出たい25歳のマサミ。高校時代の友人・ミホから女3人の一軒家シェアを持ちかけられて——。発見したり、驚いたり。だけど基本はマイペース。いろんなきっかけから同居生活を送る女性たちの姿を描いた10の物語。女のリアルな生態に笑えます！

Cinema ハピ★ナビ

Interview

森本慎太郎さん

撮影は大変だったけど、雪の世界はすごく感動的でした！

一人の少年と1匹の秋田犬が奏でるピュアで切ないストーリー『スノープリンス』。児童文学の名作『フランダースの犬』を彷彿させるこの物語で、弱冠12歳・期待の若手俳優である森本慎太郎くんが、映画初主演！

「現場は、一面が雪いっぱいのまさに〝銀世界〟って感じで、本当に感動しました。久しぶりに見た雪だったんで、初日からテンションが上がっちゃって！ ただ、撮影中はいっぱい転んでひざを打ったり、痛い思いもたくさんしたんですけど(笑)」

雪国の景色をリアルに再現するため、寒さに耐える過酷なシーンも数多くあったそう。

「吹雪の中で長～くじっとしていなきゃいけないシーンもあって。もちろんセットじゃなくて本物の吹雪ですよ！ だんだん左の顔の感覚がなくなっちゃったんです。たたいても感じないくらいマヒしちゃって……アレはビックリしました(笑)」

そんな森本くんと劇中で名コンビを組むのが秋田犬のチビ。

「チビは僕がしていた手袋が本当に好きみたいで、手をなめてきたり、いつもじゃれてくるんですよね(笑)。ただ、大きな音や明かりはやっぱり怖いみたいで。二人で寄り添って座るシーンなんかは、実は僕が隣で逃げないようにずっと、チビのカラダをなでてあげてたんです！」

チビとの思い出を懐かしそうに語る森本くん。ハードな撮影を終え、今はほっと一息な様子。

「冬休みは家族でテーマパークに行くのが毎年のお決まりになっているんです。朝から一日遊び回れるので、今年もそれが楽しみ！ それと、僕はスノボが好きなので、今年は学校の友達と一緒にスノボに行きたいなぁと思っていて。撮影の時は、雪はたくさんあったんですけど、ソリ遊びくらいしかできなかったので、今度は自分の板で思いっきり滑りたいですね！」

Profile

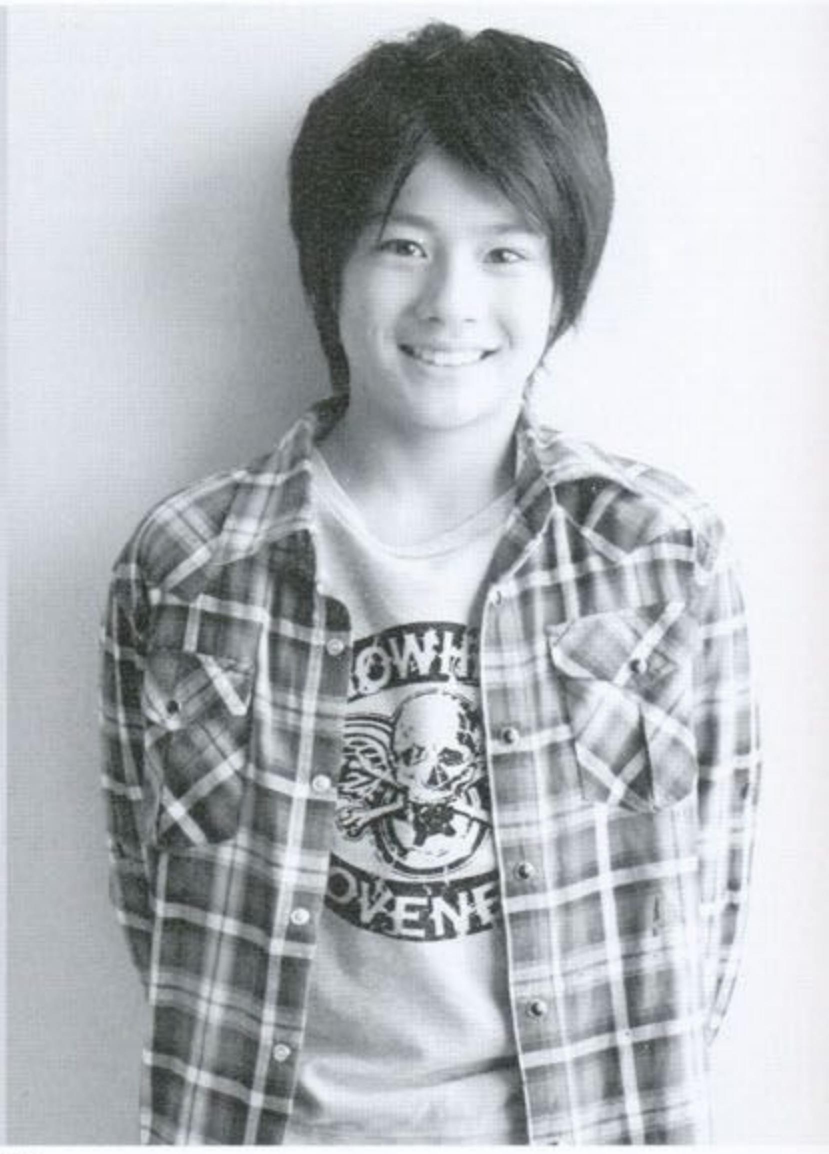
●もりもと　しんたろう　1997年7月15日、神奈川県生まれ。ジャニーズJr.として、コンサートや舞台、テレビドラマなどで活躍。今作の『スノープリンス』で、映画初出演にして初主演。



©2009 映画「スノープリンス」製作委員会

『スノープリンス 禁じられた恋のメロディ』

物語の舞台は昭和11年の日本。雪深い北国の村で10歳の草太（森本慎太郎）は、たった一人の肉親である祖父と暮らしていた。彼の心の支えは、大好きな絵と秋田犬のチビと、幼なじみの早代。貧しいながらも毎日を懸命に生きようとする草太に、ある出会いが訪れ……。
●12月12日(土)より全国公開



撮影／木嶋光雄　文／松山梢　本誌編集部

New Cinema



©2009フジテレビ／ROBOT／博報堂DYメディアパートナーズ／東宝／日本映画衛星放送

『曲がれ!スプーン』

バラエティー番組のADとして働く桜井米は、いまだに超常現象を信じている女の子。エスパーを探す企画を任され全国を放浪中、偶然喫茶店〝カフェ・ド・念力〟に立ち寄る。そこでは本物の超能力者たちがエスパー・パーティーの真っ最中。正体を知られたくない彼らは、無事に米を追い出すことができるのか？　長澤まさみがシチュエーションコメディーに初挑戦した話題作。●11月21日(土)全国東宝系にて公開



『2012』

『インデペンデンス・デイ』のローランド・エメリッヒ監督が、古代マヤ人が残したマヤ暦による世界終末の時、2012年12月21日をテーマに手がけたSF超大作！　リムジン運転手のカーティス（ジョン・キューザック）はある日、謎の男から政府が隠蔽する地球滅亡の真実を知らされる。初めは信じなかったカーティスも、ロサンゼルスで史上最大規模の地震に遭遇して……。●11月21日(土)より、丸の内ルーブル他全国公開

Music ハピ★ナビ

Special feature

クリスマス・ソング大特集

文／吉田可奈

待ちに待ったクリスマスまであと１か月。イルミネーションに色づく街のように、ワクワクする気持ちをさらに盛り上げてくれる曲をご紹介！

こちらもCheck!



『R.I.P／Merry Christmas』BUMP OF CHICKEN

２年ぶりとなる新曲がついに完成。『Merry～』は、バンド初のクリスマス・ソング。アイリッシュ・トラッド風の衣装でクリスマスをイメージしたPVは必見！（11/25発売　トイズ）



『Sweet Sweet』のあのわ

ボーカル＆チェロのYukko率いる５人組バンド。友達以上恋人未満の関係を歌った、ドキドキが止まらないラブソング。繊細な鐘の音とピアノの音が切なく胸に響く。（スピードスター）



『JUST BALLADE』MISIA

ロマンティックな気分を盛り上げるのにピッタリなMISIAのバラードアルバムが完成。ドラマ『JIN-仁-』主題歌の『逢いたくていま』のほか、心震える曲が満載！（12/16発売　ariora）



『KONAYUKI』阪井あゆみ

作詞曲にSoulJaを迎えた心温まるミディアムバラード。〝粉雪が解けるまではせめて一緒にいたい〟という素直で可愛いメッセージが心にじんわりと広がる。（EMI Music Japan）



『Christmas from the heart』デヴィッド・アーチュレッタ

デビュー作が全米で大ヒット。〝天使の声〟と称されるアメリカンアイドル出身の18歳。今作では『きよしこの夜』や『もろびとこぞりて』などのクリスマスの定番曲をカバー。（JIVE）



『Merry Christmas』K

『Only Human』『ファーストクリスマス』のセルフカバーから、洋楽クリスマス・ソングのアカペラカバーまで。優しくのびやかな歌声をたっぷり堪能して。（12/2発売　STUDIOSEVEN）

Check!

クリスマス曲を2曲制作!

Juliet

『ナツラブ』で覆面デビューし、話題になったJuliet。今回、素顔を披露した３人は、同じメロディーに男女それぞれの視点をのせたクリスマス・ソングを制作。

「この２曲では、男女のクリスマスへの思いの違いを書き上げました。クリスマス前のドキドキを感じてほしい！」（マイコ・中央）

ハミとユミは、クリスマスに甘い思い出があるよう。

「おしゃれしてデートに出かけたなぁ」（ハミ・右）

「元彼に初めて指輪をもらったのがクリスマス。すごくうれしかった。元彼、ですけどね（笑）」（ユミ・左）





『ラブ』

『ナツラブ』『フユラブ』を含む全９曲。男目線で描いた『クリスマス☆ベル～メンズSide～』はアルバム『ラブ』に収録。女目線の『～ギャルSide～』は、シングル『フユラブ』の２曲目に収録。（ユニバーサルシグマ）

男の手の内、明かします！

鈴木おさむの恋のネタばらし！

今号はスペシャル版もアリの鈴木おさむさん祭り♪　連載では“見た目の好み”の謎をより深〜く解説。「彼好みの女じゃない！」と嘆く女子必見です。



彼好みのルックスとは程遠い私。男は好みに弱いもの!?

彼の好みのタイプは、華奢なギャル系。でも私はややぽっちゃりの童顔で、カジュアル系。一度ギャル風メイクに挑戦したけど、彼は「気持ち悪い」と一蹴……。男って自分の好みのタイプには弱いものですか？

（20歳・大学生）

秘密その11

ルックスの好み＝流行。長く愛されるには、中身で勝負すべし！

女の子が思ってる「好みのタイプ」って要は外見のことだよね。「和顔がいい」とか「巨乳がいい」とか、ホントにいろんな好みが男にはあります。でも、よく「芸能人でいうと○○みたいな子が好き」って言い方をするけど、「好きな芸能人に似たタイプとつき合ってる男」って案外少ないもんなんですよ。例えば「理想は柴咲コウ」って口では言ってるんだけど、実際に「柴咲コウ」に似た人とつき合うのはイヤ、みたいな。それは、柴咲コウ本人とつき合うんだったらいいけど、**似てるだけの「バッタモン」**とはつき合いたくないって気持ちがあるから。似た人を選んでつき合ってることが、周りにバレるのも、男としては恥ずかしいもんなんです（笑）。

じゃあ、ど真ん中の外見の子とつき合えたとしたら幸せか、っていうのはまた別の問題で。本当の恋愛なら、外見の好みなんてどうでもよくなるんですよ。

料理も最初は見た目で選ぶじゃないですか。うまそうな店とか、うまそうな盛りつけ、○○産のお肉を使用っていうのをまず見て食べてみるけど、やっぱり通うのは味のいい店。マズかったら行かなくなりますよね。それと一緒で、人も最初はとりあえず、ルックスや学歴、肩書きを見るけど、結局は**本能で中身がいいほうを選ぶ**んです。見た目が好みじゃなくても、曲の好みとか趣味とか、話が合う人がいたら、やっぱりそっちが勝っちゃう。「一緒にいるだけで楽しい人」って飽きないですからね。だから、ちゃんと恋愛してたら、好みのタイプにも弱くないはずですよ。「SEXだけが目的の男は外見だけで女の人を選んでいる」っていう人もいるけど、それも誤解。「キレイな女だなぁ」って思ったら単純に1回SEXしたいと思うもんだけど、やっぱり見た目よりSEXの中身、テクニックとか相性のほうが勝ってできちゃうんですよ。男って「あいつ、美人だけどマグロだったなぁ」とか実は裏でさんざんなこと言ってる（笑）。見た目だけの女は、そんな評価なんです。

「連れて歩くと自慢になる女とつき合いたい」って男もいますよね。でもそんな恋愛、長くは続きません。連れて歩くためなんて、ブランドのバッグと同じで人に自慢するだけのもの。しかもブランドのバッグって新作が出ればそれがよかろうが悪かろうが目がいっちゃうじゃないですか。人も一緒で、見た目だけなら**新しいほう**に魅かれるんです。可愛い人なんていっぱいいるし、見た目だけの女の子にはすぐ飽きちゃう。コレは女性にも言えること。「カッコいいから！」なんて理由で結婚なんかしちゃったら、結局後で離婚、ってことになりますよ！

長くつき合いたいなら、外見ばかりを気にするんじゃなく、趣味とか話のおもしろさとか、人間としての中身を磨くべし！

Profile

●すずき　おさむ　放送作家。『SMAP×SMAP』や『笑っていいとも！』など数多くの人気番組を担当する他、映画や舞台、書籍などでも活躍。文庫版『ブスの瞳に恋してる2』（マガジンハウス）が発売中！

撮影／武重到

おさむさんにお悩みを解決してほしい人は
HPから応募して!
（i-mode、yahoo!ケータイ、EZ-webからも投稿可能）
http://non-no.shueisha.co.jp/



おさむ的 男がよろこぶツボGOODS

「男子が二日酔いになった時に介抱してくれる女の子って結構ポイント高いです。朝起きるとかとんでもなく気持ち悪い。そんな時に彼女がベッドにいるまま、薬飲ませてくれたりすると、かなりグッとくる！　風邪の時に面倒見てくれる恋人と一緒ですね。そんでさらに、彼が飲みに行く時に、『飲みすぎないでね』なんてうこん茶を渡してくれたら、もっと素敵！」

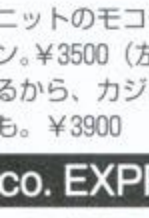
鈴木おさむさんの連載は隔号でお送りします。



ドット柄トップス&ボンボンつきパンツ

ニットのモコモコ感が可愛いショーパン。¥3500（左）胸元にアクセントがあるから、カジュアルなのにきちんと感も。¥3900

haco. EXPRESS ROOM



東京都渋谷区神宮前6の15の2　☎0120（055）820　㊂13時〜20時（土・日・祝営業）

http://www.felissimo.co.jp/haco/

撮影／大高志帆（verb）

ノンノ・フレンド&チャレ隊が行く!

最旬スポット調査隊



撮影／朝日山雅子

今号は山本智恵ちゃん

新商品をチェック！試着ROOM&SHOP

ドラマなどの衣装にも使われるオシャレ感と、若者でも買いやすいお手ごろ価格が人気の通販ブランド「haco.」。そのプレスルームが、土・日・祝日だけ一般の人も入れるショップに変身することで話題に！　カタログにあるアイテムが試着できる他、ショップ限定アイテムもあるなど見ごたえ抜群。メンズもあるから男友達と行っても楽しめそう。



欲しいアイテムが決まったら、お会計……じゃなくネットから注文！　約3〜4週間後（初めての人）のお届けをお楽しみに。



『ゆきめぐり ニッポン雪山紀行』

製作会社　FREERUN DVD
価格　¥3990
発売日　2008年9月19日

スノボのプロライダーが北海道や東北など、スリリングなスポットを滑るというドキュメンタリーDVD。電車や自分の足を使ってスポットを探していく道中のやりとりも楽しめる。

ノンノ・ボーイフレンドPresents

男の趣味道



撮影／織田桂子

今号は池内一将くん

旅行にスノボに……男心をくすぐる名作

沖縄出身の僕がずっと憧れていたもの、それは雪！　スキー場で見た時は感動で大はしゃぎ(笑)。スノボにハマるきっかけになったこのDVDはプロライダーが断崖絶壁の山の斜面を滑るというスリル満点な内容。これを見てイメトレしていたら、ジャンプ台で技をキメられるまでになったんです！　未経験者でも楽しめるので、ぜひ見てみて♪



ゲレンデには女性もいっぱい。男子顔負けの技を決めちゃう人もいるんですよ。俺もたくさん練習して上達してやるっ！



Profile
最新アルバム『⊿』（トライアングル）が好評発売中！（徳間ジャパン）全国ツアー『直角二等辺三角形TOUR』も好評のうちに終了。



今回見ていただいたのは…M.ローズマリー先生

近著に「コワいほど当たる！ おとだま名前占い」（日之出出版）。その他、タロット、パワーストーンなどさまざまな占いを行う。http://rosemary-blog.cocolog-nifty.com/blog/

Perfumeのフォーチュン

Tell me!

vol.11 名前に運命が宿る!? 「おとだま名前占い」

名前の音の響きから、その人がどんな人間か分かっちゃう。しかもニックネームにも意味があるなんて、オドロキ！

先生(以下 先) 今日は名前の響きから3人の性格や相性を占います。あ～ちゃんは、本名が西脇綾香（NISHIWAKI AYAKA）で、AとIの音ばかり。のっちさんは大本彩乃（OOMOTO AYANO）でAとOの音しかない。でも、かしゆかさんは樫野有香（KASHINO YUKA）。AもIもOも持ってる。

あ～ちゃん(以下 あ) かしゆかは私たち2人の音を全部持ってるんだね！

先 かしゆかさんにはUの音もあって、バランスがいいですね。2つの母音で構成された極端な2人を、つないだりまとめたりする役割を負っているのかも。

のっち(以下 の) 確かに、かしゆかはいつも私たちのまとめ役です！

かしゆか(以下 か) でも私、Eの音も入ってたら完璧だったんですね(笑)。

先 そうですね。3人にはEの音が足りないから、迷ったりしたらEの音を持つ誰かにアドバイスを求めると、いい解決策が出るかもしれませんね。

あ E……あ、ゆうすけ！ マネージャーさんがEの音を持ってました(笑)。

先 ふふ。ところで、『Perfume』というグループ名はみなさんがつけたの？

あ はい。初期メンバーに「ゆか」ちゃんがもう一人いて、綾香、有香、佑香……3人全員「香」がつく名前だったから、『Perfume』にしたんです。

先 その3人で活動していたら、「香」という同質のものが3つもあるから、意見がぶつかっていたかもね。彩乃さんの「の」という音が入ることで「か」という強い音がまろやかになる。3人のバランスが和やかになるんですよ。

の 実は私、前は「きみか」っていう名前になりたかったんです。父も母も「きみ」が入っている名前だから、お揃いがいいなって。さらにそれに「香」がつけば最高だと思ってたけど……今のままでよかったんですね(笑)。

先 かしゆかさんやあ～ちゃんは、ほかの名前の候補はあった？

か 私は「ゆかこ」か「ゆかり」になる可能性がありました。

先 「ゆかこ」。Oで終わる名前だから、彩乃さんの「の」と同じで、今より穏やかさが強くなります。特に、伝統的な「こ」で終わる名前の人は、保守的で、しきたりを守る女性になる傾向があります。「ゆかり」、Iで終わる名前なら、今より敏感で繊細な人になっていたかも。

あ 私の場合は、「まなみ」が 候補にあったと聞きました。

先 Mの音が多いから母性が強くなります。Mは「ママ」の音ですからね。名前の音によって、人はその名前を持つ人〝らしく〟なっていくものなんですよ。

か じゃあ、私たちみたいにニックネームを持っている人はどうなるんですか？

先 いい質問ですね！ それは左で説明します!!

あだ名で占うと、どうなる？

3人のニックネームは、それぞれの運命にどんな影響を及ぼす??

あ～ちゃん

「ちゃん」で愛されキャラ全開

「ちゃん」という愛称は愛されキャラの証。他者からの愛が集まる人です。また、主張の強い本名（AYAKA。すべてA音）に対し、あだ名にストッパー音「ん」を含むことでバランスをとっています。

かしゆか

強さと繊細さを持つ魅力的な人

「か」という主張の強い音で、「し」「ゆ」という繊細な音を挟んでいる。強さと繊細さ、両方をあわせ持つあだ名です。この人はどんな人なんだろうと思わせる、ミステリアスな魅力がありますね。

のっち

おとぼけキャラの役割に期待大！

穏やかな音「の」に「っち」というキュートな音が加わって、楽しい印象。みんながキリキリしている時に、おとぼけで和ませてくれそう。空気を変えるムードメーカー的役割を負っています。

（のっち）トップス¥15750／バルコニー(FiLLY O' LYNX) ショートパンツ¥9345／スーパーボイス(レアック) ハートネックレス¥144900／アンジェラ(ダンテ デル シエロ) ローズネックレス¥15750／フラッパーズ(salet) （かしゆか）ニット¥18900・パンツ¥23100／PANACHE(CHERIE) リング¥89250／アンジェラ(ダンテ デル シエロ) ローズネックレス¥15750／フラッパーズ(salet) （あ～ちゃん）ワンピース・ジャケット(衣装協力)／イトキン(シンシア ローリー) ブレスレット¥22050／アンジェラ(ダンテ デル シエロ) ローズネックレス¥15750／フラッパーズ(salet)



名前の響きに興味津々の3人！ あ～ちゃんは妹の彩華（さやか）さん（あだ名は「ちゃあぼん」）の運勢についても、質問していたよ！

撮影／朝日山雅子 ヘア／島尻優樹(ゴールドシップ) メイク／佐藤真希(CLIP) スタイリスト／研 撮影協力／アワビーズ

★Perfumeの連載は隔号でお送りしま

ゾティック
1832　東京都港区北青山2の10の24　JP-2ビル
エリー　ザ・ショップ東京
0201　東京都渋谷区神宮前4の12の10　表参道
1F
ァースト
4433　東京都渋谷区東3の12の8
新宿2店
5357　東京都新宿区新宿3の38の2　新宿ルミネ
ガール
0407　東京都渋谷区道玄坂2の29の1　渋谷109
A
0701　東京都渋谷区渋谷3の5の5　HAKKAビ
イス
8286　東京都渋谷区千駄ヶ谷3の37の4 3F
スパン アクセソワーズ ディアモール大阪店
4845　大阪府大阪市北区梅田1　ダイヤモンド
アモール
スパン ノーブル　六本木ヒルズ店
1267　東京都港区六本木6の10の3　六本木ヒル
トウォーク2F　スピック＆スパンノーブル
スパン BC SALON 渋谷店
0070　東京都渋谷区渋谷1の14の11 1F
09店
5171　東京都渋谷区道玄坂2の29の1 渋谷109
粧品
8515　東京都新宿区市谷本村町1の1
6735

た

座本店
4005　東京都中央区銀座6の9の6
6592　東京都渋谷区広尾5の19の15 マークスタ
8F
ツ広尾店
1924　東京都渋谷区広尾5の19の5
2020　東京都渋谷区桜丘町2の9　第1カスヤビ
ウーマン
5881　東京都渋谷区元代々木町23の8
ック 新宿店
0347　東京都新宿区新宿3の38の1 ルミネエス
ック 原宿店
7941　東京都渋谷区神宮前6の12の22　秋田ビ
ンナ
5077　東京都渋谷区神宮前1の3の12　ジブラル
ビル　7F
渋谷スペイン坂店
8544　東京都渋谷区宇田川町16の11　今村ビル
ア渋谷店
8855　東京都渋谷区道玄坂2の3の1
ーラ
3)707　東京都渋谷区恵比寿西1の7の7
3)906　東京都港区南麻布2の7の1
6420　東京都港区西麻布4の16の13　西麻布28
㈱ビー・エックス
ア
4)115
宿店
8570　東京都新宿区新宿3の38の1　新宿ルミネ
ジャパン（アグⓇオーストラリア）
6554　東京都渋谷区桜丘町26の1　セルリアン
ーナ　ミュウ）
0703　東京都渋谷区代官山町8の9　竜王ハイツ
E TOKYO
)2225　東京都渋谷区神宮前6の25の8　神宮前コ
1F
スレッド有楽町マルイ店
)3637　東京都千代田区有楽町2の7の1　4F
ードライブ
)6399　東京都武蔵野市吉祥寺本町3の19の1　セ
吉祥寺本町Ⅱ206
ショール
)2330　東京都渋谷区渋谷2の7の5　URD渋谷第
エスエスエルヘルスケアジャパン　ドクターシ
ァットケア相談室
ーラボ
1)217　東京都渋谷区広尾1の1の39
)0722　東京都港区南青山5の17の2　シドニービ
ラックス 池袋
)6775　東京都豊島区東池袋1の50の35　池袋P'
ラックス 新宿
)5648　東京都新宿区西新宿1の1の3　新宿ミロ
)1060　東京都目黒区上目黒1の16の4　1F
アン ソン ドゥ モード
1)903　http://31sdm.jp
インターナショナル・ジャパン
4)256　東京都大田区平和島6の1の1　TRCビル
コーポレーション
7)416　東京都渋谷区神宮前3の25の15　ダ・ヴィ
F

な

ャパン
0)719　東京都品川区東品川2の3の12　シーフォ
ェアセンタービルディングお客さま相談室
)7802　東京都台東区上野1の15の3
ル　クチュール
)4648　東京都渋谷区神宮前6の12の22　秋田ビ

ナチュラルビューティーベーシック
☎03(5467)1857　東京都渋谷区渋谷1の2の5　アライブ美竹ビル5F
ナノ・ユニバース 梅田
☎06(6347)5157　大阪府大阪市北区梅田3の1の1　梅田大丸B1F
ナノ・ユニバース 難波
☎06(6634)1366　大阪府大阪市浪速区難波中2の10の70　なんばパークスT-terrace2F
ナノ・ユニバース 船橋
☎047(421)7235　千葉県船橋市浜町2の1の1 ららぽーとTOKYO-BAY 南館2F
ナノ・ユニバース グラウンドフロアー 東京
☎03(5456)9957　東京都渋谷区神南1の19の14 2F
ナノ・ユニバース 東京
☎03(5456)9957　東京都渋谷区神南1の19の14　2F
ニッセン
☎0120(20)2000　京都府京都市南区吉祥院這登中町18
ニトカ
☎03(3481)5027　東京都渋谷区元代々木町17の9 4F
任天堂
☎075(662)9611
NOJESS
☎0800(300)3315　東京都渋谷区千駄ヶ谷2の11の1
ノースコーナー
☎0770(20)1231　福井県敦賀市本町2の12の5
ノンサンス代官山店
☎03(3462)5430　東京都渋谷区猿楽町28の3
non・no s★mall
www.nonnosmall.com

は

パサージュ ミニョン
☎03(5117)2711　東京都港区北青山3の5の10
ハッシュアッシュ
☎03(5117)2711　東京都港区北青山3の5の10
ハッピー　ファクトリー　原宿明治通り店
☎03(5766)8107　東京都渋谷区神宮前6の30の2
PANACHE
☎03(3498)0580　東京都渋谷区渋谷3の13の5の403
ハニーサロン
☎03(5410)3538　東京都渋谷区神宮前1の11の6　ラフォーレ原宿1.5F
ハニー ミー ハニー
☎03(6657)1600　東京都渋谷区神宮前4の17の16　NICHII Part2 1F
Barbie
☎03(5467)2093　東京都渋谷区渋谷1の3の3　SIA青山ビルディング7F
バビロン
☎03(6826)7001　東京都渋谷区千駄ヶ谷3の55の6　モント原宿1F　トリニティー
ハーモニープロダクツ
☎03(3874)6320　東京都台東区橋場1の3の2
ハリウッド ランチ マーケット
☎03(3463)5668　東京都渋谷区猿楽町28の17
ハリコット　ルージュ　プレスルーム
☎03(3868)0054　http://www.haricotrouge.jp/
パリスキッズ　原宿店
☎03(3423)3251　東京都渋谷区神宮前1の19の8
バルコニー
☎03(5456)5005　東京都渋谷区猿楽町3の18
パルファン・クリスチャン・ディオール・ジャポン
☎03(3239)0618　東京都千代田区隼町3の16　住友半蔵門ビル
バロックジャパンリミテッド(ロデオ クラウンズ)
☎03(6730)9191　東京都目黒区青葉台4の7の7　青葉台ヒルズ2F
ビーアンエンジェル
☎03(5117)2711　東京都港区北青山3の5の10
B&Cラボラトリーズ(メイクマニア)
☎03(5462)1762　東京都品川区東品川2の2の4 お客様相談室
VIS
☎0120(298)133　東京都港区港南1の8の22
ビーチ・ジョン
☎0120(066)107　東京都渋谷区神宮前6の17の11　菱進原宿ビル4F
ピップフジモト
☎06(6945)4427　大阪府大阪市中央区農人橋2の1の36
ビバ・サーカス
☎03(5464)1775　東京都渋谷区神宮前6の12の23　2F(モード・エ・ジャコモプレスルーム)
ビバ・サーカス プライヴリラクシング
☎03(5464)1775　東京都渋谷区神宮前6の12の23　2F(モード・エ・ジャコモプレスルーム)
VIVAYOU
☎03(5467)1884　東京都渋谷区渋谷1の3の3　SIA青山ビルディング7F
ビームス銀座
☎03(3567)2291　東京都中央区銀座4の4の1　八光ビル2F
ビームス ジャパン2F
☎03(5368)7302　東京都新宿区新宿3の32の6　2F
ビームス ジャパン3F
☎03(5368)7303　東京都新宿区新宿3の32の6　3F
ビームス ストリート
☎03(5992)0822　東京都豊島区南池袋1の19の6　1F
ビームス タイム
☎03(3780)5501　東京都渋谷区神南1の14の7
ビームス ボーイ渋谷
☎03(5458)4129　東京都渋谷区神南1の14の2
ビームス ボーイ原宿
☎03(5770)5550　東京都渋谷区神宮前3の24の5
ビューティ＆ユース ユナイテッドアローズ 渋谷キャットストリート店
☎03(5468)3916　東京都渋谷区神宮前5の17の9 1F
ビュル デ サボン
☎03(3481)4742　東京都渋谷区元代々木町17の9　3F
FAT
☎03(5358)0983　東京都渋谷区代々木1の11の2　代々木コミュニティビル4F
ファティマ
☎03(6410)5758　東京都港区南青山4の13の15の302
ファンケル
☎0120(35)2222　神奈川県横浜市中区山下町89の1
Fin
☎03(5790)6862　東京都渋谷区上原1の13の3 上原OUB
フォリフォリジャパン
☎03(3478)0681　東京都港区六本木6の6の9　ピラミデビル4F
ブードゥドゥ
☎03(3794)8215　東京都渋谷区恵比寿南3の9の19 ㈱ギャラリー・ド・ポップ

フーラガール　スペイン坂店
☎03(3463)2102　東京都渋谷区宇田川町13の2　横田ビル1F
PLAZA ルミネ新宿店
☎03(3348)0145　東京都新宿区新宿3の38の2　ルミネ新宿店ルミネⅡ　2F
プラス　ヴァンドーム西武有楽町店
☎03(3215)7177　東京都千代田区有楽町2の5の1
FLAG-J　渋谷109店
☎03(3477)5052　東京都渋谷区道玄坂2の29の1　渋谷109 2F
FLASH REPORT渋谷店
☎03(3461)7808　東京都渋谷区宇田川町35の2
フラッパーズ
☎03(5456)6866　東京都渋谷区桜丘町29の24　桜丘リージェンシー302
flower神南店
☎03(5489)1603　東京都渋谷区神南1の3の10　神南アールB1F
プールサイド渋谷109店
☎03(3770)5777　東京都渋谷区道玄坂2の29の1
ブルー マーブル
☎03(3498)6023　東京都渋谷区神宮前5の23の4　A-ren表参道2F
フレックス・ファーム
☎03(3470)8670　東京都港区六本木6の11の7
フレッドペリーショップ銀座
☎03(5524)7755　東京都中央区銀座2の4の6　銀座ベルビア館3F
blondy《渋谷店》
☎03(5464)2792　東京都渋谷区神宮前5の30の2の102
ヘザー
☎0120(601)162　東京都中央区八重洲2の7の2 八重洲三井ビル10F(ポイント)
ページボーイ
☎03(3404)0643　東京都渋谷区神宮前3の6の2 エーアイビル　㈱アリシア
ベースステーション原宿
☎03(5778)0412　東京都渋谷区神宮前6の5の6
ベンズ ネック
☎044(935)3817　神奈川県川崎市多摩区生田8の19の1
BOY
☎03(5728)4410　東京都渋谷区円山町1の17
ボーテ ダンセ渋谷109店
☎03(3477)5129　東京都渋谷区道玄坂2の29の1　渋谷109 3F
ボーテ ド コーセー
☎03(3273)1940　東京都中央区日本橋3の6の2
ボニータ渋谷109-②店
☎03(3477)8049　東京都渋谷区神南1の23の10　渋谷109-② 3F
ホームズ・アンダーウエア
☎03(3464)7072　東京都渋谷区恵比寿西1の21の4
ポーリーヌ
☎03(5624)4861　東京都江東区新大橋1の1の11 HUIT INC
ポール＆ジョー ボーテ
☎0120(766)996　東京都中央区銀座1の7の10

ま

マーキュリーデュオ
☎06(6245)3815　大阪府大阪市中央区南船場4の12の8　9F
M・A・C
☎03(5251)3541　東京都千代田区永田町2の11の1　山王パークタワー24F
マックス ファクター
☎0120(021)325　兵庫県神戸市東灘区向洋町中1の17
マトリックス
http://kawijamele-shop.com
マリ・クレール コスメティクス
☎03(3551)0156　東京都中央区八丁堀1の9の9
馬里奈(ブランコワール)
☎03(3722)5111　東京都大田区田園調布1の33の4
三鈴商事
☎03(3874)8216　東京都台東区浅草3の26の10
ミスティック原宿店
☎03(5774)8116　東京都渋谷区神宮前6の12の22　秋田ビル2F
ミニマム
☎03(5117)2711　東京都港区北青山3の5の10
ミュージアム フォー シップス
☎03(3496)0481　東京都渋谷区神南1の18の1　神南1丁目ビル
MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU
☎03(5413)7070　東京都渋谷区神宮前4の25の28　2F
ムーンニー
☎03(5768)3391　東京都目黒区東山2の10の3　カームハウス東山301
メイベリン ニューヨーク
☎03(6911)8585　東京都新宿区西新宿3の7の1 新宿パークタワー
メゾン ドゥ プラージュ
☎03(5790)2790　東京都渋谷区元代々木町17の9　2F
メゾン ルージュ
☎03(5117)2711　東京都港区北青山3の5の10
モーダ・クレア
☎03(3875)7050　東京都台東区浅草6の35の6
モード・エ・ジャコモ
☎03(5464)1775　東京都渋谷区神宮前6の12の23　2F(モード・エ・ジャコモプレスルーム)

や

YAGI&Co.,LTD.
☎06(6266)7300
UNIQLO
☎0120(090)296　東京都中央区銀座5の7の7　9F
ユニリーバ・ジャパン(ヘアケア)
☎0120(500)513　東京都目黒区上目黒2の1の1　中目黒GTタワー
ヨークス キャンディ(セルリア)
☎03(5360)6732
4℃
☎03(5719)3266　東京都品川区上大崎2の19の10　㈱エフ・ディ・シィ　プロダクツ

ら

ライフ ドルチェ ラボ プランタン銀座
☎03(6383)2717　東京都中央区銀座3の2の1　プランタン銀座3F
LOVE GIRLS MARKET 原宿明治通り店
☎03(5766)8107　東京都渋谷区神宮前6の30の2
ララ アンド ハート
☎03(3713)0131　東京都目黒区東山1の1の6　風見ビル403

REZOY渋谷109店
☎03(3477)5055　東京都渋谷区道玄坂2の29の1　渋谷109 B1F
LITIRA
☎03(6418)6324　東京都港区西麻布2の11の2　エイトビル3F
リトル エンブレム
☎03(3449)1192　東京都港区白金5の6の18　プレスルーム
リマインドミー アンド フォーエバー
☎03(6418)4640　東京都渋谷区神宮前6の12の22　秋田ビル3F
リミットレス ラグジュアリー ルミネ立川店
☎042(528)7855　東京都立川市曙町2の1の1 ルミネ立川店3F
ルイ・ヌーベル 原宿
☎03(3409)6137　東京都渋谷区神宮前6の31の21　オリンピアアネックスビル101
ル・ゼフィール
☎06(6543)9301　大阪府大阪市北堀江1の5の8　四ツ橋NIKOビル201
ル タロン銀座店
☎03(6253)7051　東京都中央区銀座5の5の6
ル ドーム イエナ 名古屋店
☎052(265)2607　愛知県名古屋市中区栄3の18の1　CREARE 2F
ルビーリベット有楽町
☎03(6738)3800　東京都千代田区有楽町2の7の1　有楽町マルイ2F
ルラシェ
☎03(3481)8126　東京都渋谷区元代々木町23の8
レイジブルー
☎0120(601)162　東京都中央区八重洲2の7の2 八重洲三井ビル10F(ポイント)
レイ ビームス原宿
☎03(3478)5886　東京都渋谷区神宮前3の24の6　荒井ビル1F
L'EST ROSE
☎03(5456)1281　東京都渋谷区南平台町17の17
レプシィムローリーズファーム
☎0120(601)162　東京都中央区八重洲2の7の2 八重洲三井ビル10F(ポイント)
レブロン
☎0120(803)117　東京都千代田区麹町1の3　ニッセイ半蔵門ビル7F
ロイヤルオーダー
☎03(3358)0399　東京都新宿区新宿3の14の1　新宿伊勢丹本館1F
ロイヤル パーティー
☎03(6825)9595　東京都渋谷区道玄坂1の16の5　大下ビル1F
ロイヤル パーティー ミューズ
☎03(6825)9595　東京都渋谷区道玄坂1の16の5　大下ビル1F
RAW-GIRLS
http://www.raw-girls.com/
ROSE BUD《渋谷店》
☎03(3797)3290　東京都渋谷区渋谷1の23の18　ワールドイーストビル1・2F
ROSE BUD《新宿店》
☎03(5368)2767　東京都新宿区新宿3の38の1 ルミネエスト新宿1F
ロッタ　ラブ
☎03(3479)8167　東京都渋谷区神宮前2の31の12　2F
Ropé Picnic
☎0120(298)133　東京都港区港南1の8の22
ROPÉ PICNIC PASSAGE
☎0120(298)133　東京都港区港南1の8の22
ローリーズファーム
☎0120(601)162　東京都中央区八重洲2の7の2 八重洲三井ビル10F(ポイント)

わ

ワコール
☎0120(307)056　京都府京都市南区吉祥院中島町29　㈱ワコールお客様センター
one after another NICE CLAUP
☎03(6418)4640　東京都渋谷区神宮前6の12の22　秋田ビル3F

Shop List

2009 vol.2

この号に載っている商品については下記の所へお問い合わせください

本誌内の掲載商品の価格は、すべて消費税を含む総額表示で

あ

ISBIT DAIKANYAMA
☎03(5728)6886　東京都渋谷区代官山町7の5　BrillビルB1F
アイフリーク（m〜Mikiko Yano original design）
☎0570(064)085　東京都渋谷区道玄坂1の12の1　渋谷マークシティウエスト16F
アイボリーコート船橋店
☎047(421)7101　千葉県船橋市浜町2の1の1 ららぽーとTOKYO-BAY 南館 区画NO.3660
AHKAH 表参道ヒルズ店
☎03(5785)0790　東京都渋谷区神宮前4の12の10　表参道ヒルズ本館B1F
AHKAH couture maison
☎03(3463)0140　東京都渋谷区神南1の4の10
AHKAH 神南本店
☎03(3463)0222　東京都渋谷区神南1の4の10
アガット
☎0800(300)3314　東京都渋谷区千駄ヶ谷2の11の1
アクシーズ ファム
☎03(5524)3635　東京都中央区銀座1の8の16 銀座アスタービル5F
アクセサライズ原宿店
☎03(5414)0068　東京都渋谷区神宮前1の13の18
アズ ノゥ アズ ドゥ バズ
☎0120(713)906　東京都渋谷区富ヶ谷2の24の7
アズ ノゥ アズ ピンキー
☎0120(713)906　東京都渋谷区富ヶ谷2の24の7
あずみエステール
☎0120(155)310
アース ミュージック＆エコロジー新宿
☎03(3349)5676　東京都新宿区西新宿1の1の3　新宿ミロード4F
アース ミュージック&エコロジー スーパー プレミアム ストア六本木
☎03(5770)5050　東京都港区六本木6の4の1　六本木ヒルズ メトロハット/ハリウッドプラザ1F
アダム エ ロペ白金台本店
☎03(3444)2421　東京都港区白金台4の6の44
アツギ
☎046(235)2450　神奈川県海老名市大谷北1の9の1
アッシュペーフランス　エクスクルーシヴ
☎03(3404)3288　東京都渋谷区神宮前1の11の6　ラフォーレ原宿2.5F
アッシュ・ペー・フランス
☎03(5778)2022　東京都渋谷区神宮前6の10の11　原宿ソフィアビル5F
アナザーエディション 原宿本店
☎03(5785)2501　東京都渋谷区神宮前3の18の24
アナ スイ伊勢丹新宿店
☎03(3352)1111　東京都新宿区新宿3の14の1
アナ スイ コスメティックス
☎0120(735)559　東京都中央区銀座1の7の10
ANAP
☎03(5414)3454　東京都渋谷区神宮前1の16の11　フジイビル1F
ANAP Latina竹下通り店
☎03(5786)4225　東京都渋谷区神宮前1の16の11　539ビル1・B1F
アナトリエ
☎03(3770)4315　東京都渋谷区神南1の6の12　コロンバンビル1F
アーニー アーノルド パーマー
☎03(5496)8511　東京都品川区西五反田8の8の20
ABE
☎03(3875)8048　東京都台東区浅草6の26の1
abc une face
☎03(3408)2771　東京都渋谷区千駄ヶ谷3の51の2　ヤングファッション研究所
アミリス
☎03(5785)1765　東京都渋谷区神宮前2の31の9　1F
アモスタイル
☎0120(104)256　東京都大田区平和島6の1の1　TRCビル10F(トリンプ・インターナショナル・ジャパン直営事業部)
arl.(rich)
☎03(5778)0081　東京都渋谷区神宮前6の4の2
R&E渋谷109店
☎03(3477)5016　東京都渋谷区道玄坂2の29の1 渋谷109 B1F
RMK Division
☎0120(988)271　東京都品川区大崎1の6の3　大崎ニューシティ3号館
アルバローザ ジャパン
☎03(3797)0563　東京都港区西麻布2の11の2　エイトビル3F
アンジェラ
☎03(3359)1719　東京都新宿区新宿3の14の1　伊勢丹新宿本館1F
アンジェラ(ダンテ デル シエロ)
☎03(3359)1719　東京都新宿区新宿3の14の1 伊勢丹新宿店本館1階
アンダーカレント
☎0120(601)162　東京都中央区八重洲2の7の2 八重洲三井ビル10F ポイント
And A渋谷店
☎03(5428)6720　東京都渋谷区神南1の3の4
アンラシーネ
☎0120(684)753　東京都中央区銀座5の7の7　9F
アンレリッシュ
☎0120(298)707
e.m. Fleur
☎03(3449)1192　東京都港区白金5の6の18　プレスルーム
e.m. Fleur東急東横店
☎03(3477)4258　東京都渋谷区渋谷2の24の1　渋谷駅東急東横店　西館1F　アーバンファッション街区ウエスト1
イエナ心斎橋店
☎06(6282)8019　大阪府大阪市中央区西心斎橋1の4の3　心斎橋OPA店1F
ê・a・p
☎0120(684)753　東京都中央区銀座5の7の7　9F
イクヌーザ
☎03(5770)4876　東京都渋谷区千駄ヶ谷3の20の1
井田ラボラトリーズ
☎03(3260)0671　東京都新宿区市谷本村町1の1
イトキン
☎03(3478)8088　東京都渋谷区千駄ヶ谷3の1の1　イトキン原宿ビル
イーハイフンワールドギャラリー
☎03(3746)0833　東京都渋谷区神宮前1の11の6　ラフォーレ原宿4F
イプサ
☎0120(523)543　東京都港区赤坂7の1の16
イーボル
☎03(3847)0753　東京都台東区花川戸2の8の8
イマージュ
☎0120(988)088　東京都港区赤坂3の21の16　SKI赤坂ビル9F　イマージュお客様デスク
イミュ
☎0120(371)367　東京都中央区銀座4の8の10
indio
☎03(5637)0523　東京都墨田区錦糸3の2の1　アルカイースト16F
indio by Russ・k
☎03(5637)0523　東京都墨田区錦糸3の2の1　アルカイースト16F
ヴァンドームヤマダ
☎03(3470)4061　東京都渋谷区神宮前3の1の25
WEGO 原宿本店
☎03(3400)7625　東京都渋谷区神宮前6の5の3　イベリアビル1・2F
ウィット(ポーリーヌ)
☎03(5624)4861　東京都江東区新大橋1の1の1
Vini Vini
☎03(3477)7378
ウヴラージュ クラス
☎03(6418)4647　東京都渋谷区神宮前6の12の22
H & M《Hennes & Mauritz Japan》
☎03(5456)7070
エスティ ローダー
☎03(5251)3386　東京都千代田区永田町2の11の1　山王パークタワー24F
X-girl store
☎03(5772)2020　東京都渋谷区神宮前4の25の28　1F
xg harajuku
☎03(5772)2067　東京都渋谷区神宮前4の25の28　B1F
エディション　新宿ルミネ店
☎03(3343)0121　東京都新宿区西新宿1の1の5　ルミネ新宿1　B1F
エテュセ
☎0120(074)316　東京都港区南青山3の18の14　南青山スリービル3F
エナソルーナ伊勢丹新宿店
☎03(3226)1376　東京都新宿区新宿3の14の1　伊勢丹本館1Fアクセサリー
エボニーアイボリー
☎03(3406)5658　東京都渋谷区神宮前5の25の7
エルゴット
☎03(5766)6363　東京都渋谷区神宮前6の24の2　2Fプレスルーム
エル・チャンス渋谷109店
☎03(3477)5074　東京都渋谷区道玄坂2の29の1　渋谷109 6F
エル・チャンス渋谷109パート2店
☎03(3477)8066　東京都渋谷区神南1の23の10 渋谷109パート2　2F
エル トレス
☎03(5818)5661
エル トレス(ラ プレッツァ プラティーノ)
☎03(5818)5661
エレガンス コスメティックス
☎0120(766)995　東京都中央区銀座1の7の10
Angelic Pretty東京店
☎03(3478)0860　東京都渋谷区神宮前1の11の6　ラフォーレ原宿B1.5F
okimochi.jp
☎0570(064)085　http://okimochi.jp(携帯用)
オデット エ オディール新宿店
☎03(5324)5080　東京都新宿区西新宿1の1の5　ルミネ新宿I　3F
オーブクチュール
☎03(5630)5040　東京都中央区日本橋茅場町1の14の10
オプティシァン ロイド
☎03(3423)0505　東京都渋谷区神宮前4の26の35　ファームビル
オリーブ デ オリーブ
☎03(6440)0680　東京都渋谷区神宮前3の22の10　斉藤ビル新館3F ㈱オリーブ・デ・オリーブ
OLD BETTYS's
☎06(6578)7777　大阪府大阪市西区南堀江1の23の7　OB Bldg
オルビス
☎0120(050)050　東京都品川区平塚2の1の14　五反田SNビル
オンワード樫山(組曲、組曲ジュエリー、Dip Drops、Dip Drops Dept.、フェルゥ、ローズブリット、ローズブリット モア、any Sis by kumikyoku Sis)
☎03(5476)5811　東京都港区海岸3の14の21　オンワード樫山　お客様相談室

か

かぐれ
☎03(5414)5737　東京都渋谷区神宮前4の25の12　MICO神宮前かぐれ
CA4LA
☎03(5775)3433　東京都渋谷区神宮前1の8の14　(ショールーム)
カネボウ化粧品
☎0120(518)520　東京都港区虎ノ門5の11の2　オランダヒルズ森タワー
キャセリーニ
☎03(3475)0225　東京都渋谷区神宮前2の16の12
Gap 原宿
☎03(5414)2441　東京都渋谷区神宮前4の30の3
キャバレー
☎03(3449)1192　東京都港区白金5の6の18　プレスルーム
ギャミヌリィ
☎0120(298)133　東京都港区港南1の8の22
キャンディッシュ
☎0120(310)102　東京都中央区銀座5の7の7　9F
ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウェーブ
☎03(5464)1775　東京都渋谷区神宮前6の12の23　2F(モード・エ・ジャコモプレスルーム)
goocy　渋谷PARCO店
☎03(3477)5799　東京都渋谷区宇田川町15の1　渋谷PARCO　パート1　2F
GOOD OFFICE
☎03(3485)7877
クラランス
☎03(3470)8545　東京都港区六本木6の8の10　ステップ六本木6F
クリニーク ラボラトリーズ
☎03(5251)3541　東京都千代田区永田町2の11の1　山王パークタワー24F
グリーンパークストピック ラゾーナ川崎プラザ店
☎044(874)8329　神奈川県川崎市幸区堀川町72の1　3F
CRUCE anap　渋谷スペイン坂店
☎03(5456)8545　東京都渋谷区宇田川町16の11　今村ビル2F
グローバル リズム エッセンス
☎03(3481)8044　東京都渋谷区元代々木町23の8
グローバルワーク
☎0120(601)162　東京都中央区八重洲2の7の2 八重洲三井ビル10F(ポイント)
KBF ラフォーレ原宿店
☎03(5771)6538　東京都渋谷区神宮前1の11の6　ラフォーレ原宿4F
神戸RANDA原宿店
☎03(3479)5103　東京都渋谷区神宮前1の20の7　ハッピーハーツ2F
コーエン
☎03(5418)6766　東京都港区芝3の1の15　芝ボートビル3F
コジット
☎06(6947)6728　大阪府大阪市鶴見区放出東1の29の10
コージー本舗
☎03(3842)0226　東京都台東区松が谷2の26の1
コーセー
☎03(3273)1675　東京都中央区日本橋3の6の2
ゴールディ アッシュ・ペー・フランス
☎03(5778)2022　東京都渋谷区神宮前6の10の11　原宿ソフィアビル5F
コンバース
☎0120(819)217　大阪府大阪市北区西天満5の8の8
Ⅵ 高橋ビル別館(インフォメーションセンター)

さ

SILAS&MARIA HARAJUKU
☎03(5771)5522　東京都渋谷区神宮前1の11の6　ラ
レ原宿3F
THE SHOP TK　ミクスパイス
☎03(5117)2711　東京都港区北青山3の5の10
ザジ
☎0120(684)753　東京都中央区銀座5の7の7　9F
ザ・ボディショップ
☎03(5215)6160　東京都千代田区紀尾井町3の6　紀
パークビル6F　ザ・ボディショップ
サマンサシルヴァ　ルミネエスト店
☎03(3358)2742　東京都新宿区新宿3の38の1　ルミ
トB1F
サロン デュラ トリニーテ
☎03(6826)7001　東京都渋谷区千駄ヶ谷3の55の6
原宿1F　トリニティー
サロン・ド・メリッサ
☎03(5720)7332　東京都目黒区三田1の12の26　3F
サン・トロペ
☎03(5603)1381　東京都台東区浅草7の4の21
SANYO SHOKAI（スマッキーグラム、ブラックバレット
ニールバレット）
☎0120(340)460　東京都港区海岸1の2の20　汐留ビ
ング　C.R.室
ジェラート ピケ
☎03(3345)7103　東京都新宿区新宿3の38の2　ルミ
2　2F
JELLY BEANS
☎0120(202)177　東京都台東区浅草6の34の5(プレ
ム)
Cher《Daikanyama》
☎03(5457)2261　東京都渋谷区恵比寿西1の22の5
Cher《Harajuku》
☎03(5467)8248　東京都渋谷区神宮前6の8の4　1F
ジ・エンポリアム
☎03(5117)2711　東京都港区北青山3の5の10
ジオン商事
☎03(5792)8003　東京都渋谷区恵比寿1の19の19
ビジネスタワー12F
G GDC
☎03(5969)8587　東京都渋谷区神宮前5の17の11
資生堂
☎0120(81)4710　東京都中央区銀座7の5の5　お客
シップス 大宮店
☎048(631)0175　埼玉県さいたま市大宮区錦町630
ネ大宮Ⅱ 1F
シップス ジェットブルー 原宿店
☎03(5414)5747　東京都渋谷区神宮前4の25の12
神宮前
ジーナシス
☎0120(601)162　東京都中央区八重洲2の7の2 八重
ビル10F（ポイント）
ジネス　ルミネ立川店
☎042(521)7630　東京都立川市曙町2の1の1　ルミ
3F
渋谷ロフト
☎03(3462)3807　東京都渋谷区宇田川町21の1
JAYRO
☎0120(298)133　東京都港区港南1の8の22
JAYRO white
☎0120(298)133　東京都港区港南1の8の22
ジャコモ・リュクス
☎03(5464)1775　東京都渋谷区神宮前6の12の23　2
ド・エ・ジャコモプレスルーム）
シャネル(香水・化粧品)
☎0120(525)519　千葉県船橋市山手1の1の5
シャルマン 渋谷109店
☎03(3477)5135　東京都渋谷区道玄坂2の29の1　フ
ョンコミュニティ109　7F
シャーロット ロンソン
☎03(5467)1889　東京都渋谷区渋谷1の3の3　SIA
ディング7F
g.u.
☎0120(856)453　東京都中央区銀座5の7の7 9F
17℃ by Blondollルミネ新宿店
☎03(6279)4993　東京都新宿区西新宿1の1の5　ル
宿I　4F
ジュエルチェンジズ渋谷店
☎03(6415)7801　東京都渋谷区神南1の20の11 1・2F
shoeBAR渋谷店
☎03(3462)4117　東京都渋谷区神南1の10の6　サク
谷ビル1F
ジュピター代官山店
☎03(5428)2815　東京都渋谷区代官山町15の10　1

アンケート懸賞

から始まる「姫ジュエリーで冬のヒロイン♥」からリボンネックレスを合計50名にプレゼント!



ラ プレッツァ プラティーノの
プラチナ・リボンネックレス
美保から50名に
プレゼント!



A 下のノンノ23号のテーマの中から よかったと思うものを5つ選んでください

①表紙
②姫ジュエリーで冬のヒロイン♥
③おしゃれセレブの7 daysパパラッチ!
④着こなし劇的 Before→After スペシャル1/「旬服悩み」ズバッと解決Q＆A
⑤着こなし劇的 Before→After スペシャル2/スーパー着やせニット111
⑥デニムで巡るTOKYO着回し15DAYS
⑦本命彼女に「コレ着て」リターンズ!
⑧TIFFANY & Co.でときめきクリスマス
⑨恋する季節のきらめきジュエリー
⑩主役アウターで冬おしゃれを完成!
⑪トレタテ/ビューティー
⑫トレタテ/スナップ
⑬トレタテ/ニュース
⑭鈴木おさむのズバッと恋の大ネタばらしっ! Special
⑮カレの真実を見抜く顔相占い
⑯とじ込み保存版/太ももヤセBOOK
⑰私にもできる?「海外就職」
⑱ハピ★ナビ
⑲N face/加藤ミリヤ
⑳肌♥×肌研「極潤」の輪、拡大中!
㉑2/嵐 アラシブンノニ
㉒毎日着たい本命アウターBEST3
㉓スプレーWAXで華やぎヘアに変身!
㉔ニーハイブーツで最高美脚!!
㉕冷え取り下着がおしゃれの味方!
㉖ピーチ・ジョンのホリデイコレクションに夢中!
㉗ナチュラルなのにまるで別人!? 激変メイクSHOW
㉘non・no×ettusais ナチュ♥かわ肌新聞号外
㉙敏感肌は"つつむ"ディセンシアでケアしよう!
㉚「サクセス手帳」の中身、見せてください!!
㉛特別付録/Suzy's ZOO×non・no ブーフのふわふわポーチ
㉜私たちSuzy's ZOOに夢中!!
㉝水嶋ヒロの真実
㉞Pick-out/資生堂インターナショナル
㉟Pick-out/フレディ
㊱Pick-out/ロレアル パリ
㊲きれいを作る★ベジレシピ
㊳モデルズファイル
㊴ルネ・ヴァン・ダール・ワタナベの西洋占星術
㊵みっコレ!
㊶MIHO LOVES...

B 以下の質問にお答えください。

1 好きなモデルは誰ですか?(3人まで)

a=田中美保 b=岸本セシル c=矢野未希子 d=美優 e=古川美有 f=髙橋絵美 g=照屋愛美 h=比留川游 i=大森美知 j=森貫美子 k=高橋由真 l=森山沙月 m=高瀬リエ n=堤ゆきみ o=渡辺早織 p=山本佑美 q=野崎萌香 r=その他(具体的に)

2 あなたがよく買う洋服や小物のブランドを書いてください。(2つ)

3 あなたがよく買うコスメやスキンケア、ボディケアのブランドを書いてください。(2つ)

4 ノンノを購入する頻度を教えてください。

a=毎号買う b=月に1号くらい買う c=2～3か月に1号くらい買う d=内容がおもしろそうな時だけ買う e=めったに買わない f=初めて買った

5 あなたが女性ファッション雑誌を買う時の決め手はなんですか?(いくつでも)

a=流行のファッションを知りたいから b=好きなモデルが載っているから c=好きなタレントが出ているから d=ファッションのテイストが自分に合っているから e=いつも買っているから f=付録が欲しいから g=好きなブランドが載っているから h=メイク方法を知りたいから i=まねしたいヘアスタイル、アレンジが載っているから j=ダイエット方法を知りたいから k=気になる占いが載っているから l=作りたい料理やお菓子のレシピが載っているから m=恋愛やマナーなど読みものがおもしろそうだから n=表紙が可愛いから o=その他(具体的に)

6 5の選択肢のうち、今後のノンノで読みたい、強化してほしいと思うのはどれですか?(いくつでも)

7 今号のノンノに載っている中であなたが一番好きなコーディネートを1つ選んでください。理由も簡単に書き添えてください。(例:○ﾍﾟｰｼﾞ・上段・右端、○ﾍﾟｰｼﾞ・何番)

8 7と同様に今号のノンノに載っている中であなたが一番嫌いなコーディネートを1つ選んでください。理由も簡単に書き添えてください。(例:○ﾍﾟｰｼﾞ・上段・右端、○ﾍﾟｰｼﾞ・何番)

応募のきまり

①左の貼り込みハガキ(または郵便ハガキ)に、あなたの郵便番号、住所、氏名、年齢、職業(学生のかたは学校名、学年も)、電話番号、独身・既婚の別をお書きください。
②上の**A**、**B**のアンケートにお答えください。
〈あて先〉〒101-8691 神田支店 郵便私書箱19号 集英社 ノンノ23号「プラチナ・リボンネックレス」プレゼント係
〈締め切り〉2009年12月3日(木)(当日消し印有効)
〈発表〉全応募者の中から厳正に抽選のうえ、当選者を決定いたします。発表はノンノ1号(2009年12月18日(金)発売)誌上。雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選なさったかたは、この号の他の懸賞に入選できない場合があります。この応募でいただいた情報は、今後のノンノで行う企画のための参考とさせていただきます。それ以外の目的で利用することはありません。

インターネット、携帯からも応募できます!

パソコン、i-mode、Yahoo!ケータイ、EZ-webの携帯から下記のプレゼントページアドレスにアクセス!
●アドレス(パソコン、i-mode、Yahoo!ケータイ、EZ-web共通/自動判別します)
http://non-no.shueisha.co.jp/enquete/
※上記のURLを直接入力してください。ノンノHPからはリンクしていません。

上のバーコードからもプレゼントページにアクセスOK! バーコード対応機種は各メーカーにお問い合わせください。未対応機種や万一アクセスできない場合は、左記URLを入力してください。

第21号 プレゼント当選者発表(敬称略)

群馬県 野村 真耶	C 埼玉県 国分 麻美	D 神奈川県 佐久間智美	E 滋賀県 菱田 千晶
福島県 高萩真理子	〃大阪府 橋口祐希美	〃愛媛県 中野亜由美	〃京都府 斉藤ひかり
千葉県 松浦 えり	〃兵庫県 原田 芙美	〃佐賀県 田中 美穂	〃広島県 戸田 美瑛
静岡県 石田 淳子	〃高知県 度長 愛加	〃大分県 伊妻 明恵	
岡山県 松本 未希	〃沖縄県 金城 優美	E 秋田県 高橋 千秋	
福岡県 宮村 佳奈	D 北海道 柳本 朋美	〃山梨県 山崎 綾子	

N face
interview

加藤ミリヤ

小学校のころに習った詩の書き方が今でも私の中で、生きてるんです。

PROFILE



●かとう　みりや　1988年6月2
れ。NEWシングル『WHY』が発売
の『Destiny』は、ハリウッド映画
ムーン／トワイライト・サーガ』の
ジソングに決定している。また、
ヤ初の武道館ライブをWOWOW
28日(土)18時40分〜O.A！



撮影／山本さちこ
メイク／イガリシノ
AUTRIUM)　スタ
ト／西村哲也(holy.
ドットオールインワ
290／キャバレー
つきファーハット¥
BOY　グローブ／
リスト私物

加藤ミリヤさん。14歳という若さで、作詞作曲を始めたらしいけど……。

「もともと小学生のころから詩を書いていたんです。きっかけは反抗期というか思春期というか……。感受性が強くなって、大人がすごく嫌いだったし、自分を決めつけられているような気がして。でもそういう感情を人に迷惑をかけずに、外に出す手段として、言葉を書いていました。だから小学校のころに習った反復法や倒置法とかの詩の書き方は、今でも私の中では生きてるんですよ(笑)。音楽を始めたのも〝言いたいこと〟が人に伝わって、自分という存在も人に理解してもらえればと思ったのがきっかけですね」

詩を作る時は伝えたいことがぶれないようコンセプトをしっかり決めるそう。

「テーマを決めて、言いたいことをばーっと書いて、そこから起承転結を組み立てますね。例えば今回リリースした『WHY』という曲では、女の子だったら絶対一度はあると思う〝彼氏に大事にされてないなと感じる瞬間〟から始まる〝別れ〟へ向かう心の葛藤を書きたいなって」

そんなミリヤさんの表現したい気持ちは、音楽だけでなくファッションの世界にも広がっている。

「生まれた時から母親に着飾らされて育って、おしゃれすることが自分の表現方法のひとつでした。だから、音楽だけじゃ表現しきれないものを見せられればと思って、〝KAWI JAMELE〟というブランドを立ち上げたんです。アラビア語で〝強く美しい〟って意味。最近街に増えた、自立して芯の強い女の子が〝今日も、強く美しく頑張ろう！〟って思えるような洋服をと考えました。やっぱり私にとって、一日の洋服はすごい大事で、時間がなくて適当に決めた時は、全然調子出なかったりするんですよね」

ファッションへの強い思いは、恋愛の第一歩でもしっかり働くようで……。

「最初に出会ったら、まず相手のファッションを気にしちゃう！　靴、何はいてるかとか、デニムのタグ見たりとか。もちろん、その後重要なのは性格ですけど(笑)。理想は、優しい人。それに、一緒にいて沈黙が苦にならない人。空気みたいな恋愛関係がいいですね。無理にしゃべらなくてよくて、ありがちな〝おもしろい人が好き！〟とかはないです(笑)」







掲載商品は9/23
正午より発売します。

あれもこれも欲しいものがぜ〜んぶ揃っちゃう❤
秋冬のお買い物は**PINKY Closet**で決まり!!

PINKY Closet

PINKYの
公式ショッピングサイト

http://swfs.jp/pinky/









堤ゆきみ×

職業：ノンノ・フレンド（17歳）
肌質：混合肌か、乾燥肌かも？
お気に入り♥：極潤ヒアルロン液〈つめかえ用〉

"極潤ヒアルロン液をつけた時のお肌のもちもち感に♥　コスパ◎のつめかえ用は常にストック（笑）したいです！"

MY肌TIME



おフロ上がり「極潤」して、ごろごろニンテンドーDSでゲームをやってる時は、心も肌も潤って幸せ〜。

ギャザートップス¥4980／flower神南店



高瀬ソエ×

職業：ノンノ・ビューティーモデル（18
肌質：冬は乾燥が気になります！
お気に入り♥：極潤ヒアルロン液＋極潤乳液

"毎日ゆっくり１時間くらいおフロに入ります。「極潤」は入浴後のお肌の潤いをキープしてくれる美肌アイテム！"

MY肌TIME



バスタイムに読書するのがMYブーム。兄に教えてもらったマンガや北村薫さんの小説を読んでいます。

チュニック¥3980・ヘアバンド¥600／flower神南店

ナノ化ヒアルロン酸※配合でさらに進

肌♥（ハダラブ）×肌研（ハダラボ）「極潤（ゴクジュン）」の輪、拡大中！

「肌研」で美肌自慢なノンノガールズ大集合！
みんなの肌ラブ♥ライフのヒミツ、教えます♪

撮影／名和真紀子　ヘア＆メイク／荒川たつ野（ヌーデ）　スタイリスト／小倉

さらに進化！　肌研「極潤」シリーズ

新配合のナノ化ヒアルロン酸※が角質層の深くに浸透。たっぷり潤う！（左から）極潤ヒアルロン液170㎖（販売名：ハダラボモイスト化粧水a）¥1260・極潤ヒアルロン乳液140㎖（販売名：ハダラボモイスト乳液a）¥1260・極潤ヒアルロン液〈つめかえ用〉150㎖（販売名：ハダラボモイスト化粧水a）¥1050
※加水分解ヒアルロン酸（潤い成分）



お問い合わせ先／ロート製薬　お客さま安心サポートデスク　☎06(6758)

笠島真未×

職業：販売員（21歳）
肌質：乾燥肌
お気に入り♥：極潤ヒアルロン液＋極潤乳液

"「極潤」でちゃんとケアすると潤ってメイク後のカサカサが気になりません。これからは彼と一緒に使いたい"

MY肌TIME



仕事で疲れた日も、家に帰って彼が買ってきてくれたライトとキャンドルを灯すと癒されモードになるんです♥

チロリアンニット¥3980／flower神南店



猪鼻ちひろ×

職業：ノンノ・チャレンジ隊（20歳）
肌質：混合肌！
お気に入り♥：極潤ヒアルロン液

"「極潤」はアイテム数が多いのも魅力♥　乾燥した肌に「極潤ヒアルロン液」をたっぷり使ってます"

MY肌TIME



友達と過ごす時間も、ひとり手芸の時間も、どっちも大切。この日は自作シュシュを友達にプレゼント♥

Vネックカーデ¥12600／ビームス ストリート（ラピスヘルーチェ）　シュシュ¥1380／flower神南店





森田未緒×

職業：サロンモデル（25歳）
肌質：乾燥肌
お気に入り♥：極潤ヒアルロン液

"彼とつき合って４年、今日が記念日ディナーなんです！「極潤」で念入りにローションパックずみです♥"

MY肌TIME



ネイル大好き。自分でやるのも好きですが、サロンair-sでペディキュアをやってもらう時間が幸せです。



下里綾菜×

職業：美容専門学校生（21歳）
肌質：乾燥肌
お気に入り♥：極潤乳液

"夜、おフロの後にはたっぷり「極潤」シリーズを使います。もちもちの肌になれるアイテムです♥"

MY肌TIME



同じ美容専門学校に通う彼と競い合いつつ!? クリスマスまでに褒められ肌を目指して、集中ケアします！

レースブラウス¥8925／ビームス ストリート1F（レイ ビームス）

アラシブンノニ

2嵐

相葉雅紀×大野智

Vol.26「ショウブノアラシ」

上着の裾をはためかせ、冬の海辺で猛ダッシュ。いつもは無邪気&穏やかな二人の〝勝負の瞬間〟に迫ります！

撮影／かくたみほ　ヘア&メイク／内藤歩（traffic）　スタイリスト／渋谷美喜　文／藤本幸授美



(大野さん)シャツ¥11340・ベスト¥13650・ジャケット¥29400・パンツ¥12600／NO ID.原宿本店　ブーツ¥50400／LIFT　その他／スタイリスト私物

(相葉さん)シャツ¥8925・タイ¥6090・ベスト¥13650・パンツ¥12600・トレンチコート¥29400／NO ID.原宿本店　靴¥29400／LIFT　その他／スタイリスト私物

「嵐の和み系コンビの〝本気顔〟を見てみたい！」という松本くんからのバトンを受けて、相葉くん×大野くんが全力疾走。「こんなふうに競争するのっていつ以来だろ!?」などと話しながら位置について、用意、スタート！　僅差でゴールした二人の〝勝負観〟をキャッチしました。

嵐は勝負強いけどオレたち二人は……微妙かも(笑)!?

大野　競争に勝ったのは、予想通り相葉ちゃん。嵐の中で一番足が速いもんね。

相葉　(少し照れながら)　5人ともそんなに差はないと思うけどなぁ。今日走った感想は、「ロケーションが最高だった！」。風も気持ちよかったし海もキレイだったよね。ただ、マツジュンからのリクエストの〝本気顔〟をキメられたかどうかは、あんまり自信がないや。なんてったって脱力系の二人ですから(笑)。

大野　そうだねえ～（ほのぼの）。

相葉　〝勝負〟って言葉から連想するものといえば、スポーツじゃない？　オレは、小さい頃は野球にアツくなってた。あと運動会も好きだったな。リレーに出たりして、超楽しかった思い出があるんだ♪

大野　相葉ちゃんは大活躍だっただろうね。オレは「まじめに走れ！」って怒られるほうだった(笑)。バドミントン部の練習には一生懸命取り組んでたけど。最近、仕事以外で本気になるのは……。

相葉　(間髪入れずに)　釣りしてる時でしょ(笑)。きっとリーダー、見たことないくらい真剣な顔してるんだろうなぁ。

大野　(熱っぽく)釣りは自然相手だから、勝負の行方がまったく読めないんだよね。たいてい仲間と一緒に行くんだけど、話をするのを忘れるくらい没頭しちゃう！

相葉　オレも、ゴルフをしてる時は夢中になりがち。〝ここ一番〟の瞬間のことを、後で全然覚えてなかったりして。もっと落ち着いて冷静にプレイできるようになることが、これからの課題だな。

大野　分かる分かる。じゃあ、嵐の中で一番勝負強いのって誰なんだろ？

相葉　うーん、難しいね。みんなそれぞれ、勝負強さの種類が違う気がする。ニノは、何でも飄々(ひょうひょう)とクリアしちゃう人。

大野　マツジュンは、『VS嵐』のゲー



"ここ一番"の時こそ
冷静でいるのが目標！

本気になればなるほど
無我夢中になっちゃう

ちゃ速く走ってたのが印象的(笑)。

相葉　あぁ～覚えてる！　ピンチに陥ると、秘めた力を発揮できるタイプなのかな(笑)。リーダーは、平常心でコンスタントに平均点以上を取れるっていうイメージ。0か100かのオレとは正反対！

大野　相葉ちゃんは、いつも何かしらミラクルを起こしてくれるよね(笑)。

相葉　リーダー、「これでなら、絶対ほかのメンバーに勝てる！」って思うことってある？　オレは……ないかも(笑)。

大野　うーん、"いつでも、どこでも、いつまでも、寝られること"かなぁ。

相葉　今日の撮影の合間にも海辺でウトウトしてたもんね(笑)。……って、やっぱりオレたちは勝負には不向きかも!?

大野　確かに(笑)。でもグループとしては勝負強いはずだからいいんじゃない？　今日まで嵐として無事にやってこれたことが何よりの証だよね(ニッコリ)。

Information



「ひみつの嵐ちゃん！」

木曜22時～ＴＢＳ系にて放送中。相葉さん主演ドラマ『マイガール』(テレビ朝日系・金曜23時15分～)も要チェック。ドラマ主題歌でもあるNew Single『マイガール』も好評発売中。必見＆必聴です！

Next 超必見! 次号、ついに……

嵐がnon·noの表紙を飾る!

2009年最後のサプライズをあなたに!

その他ロングインタビューあり、撮影舞台裏密着あり、2009年＆10周年最後を飾る、超レア企画を見逃すな！

美保がこの冬選んだのはシンプルガーリー！

ジ・エンポリアムで見つけた

毎日着たい本命アウターBEST3

の主役・アウターは全体の印象を決め
重要アイテム。着回しやすく、おしゃ
を格上げしてくれる１枚を見つけて！

影／佐藤きよた　ヘア＆メイク／菊地美香子（No.9）
デル／田中美保　スタイリスト／本間園子　構成・文／坪田あさみ
撮影協力≫高輪プリンツヒェンガルテン



女の子らしいディテールをシックに着こなすのが美保流！

THE EMPORIUM OUTER BEST 1

衿を立てるきりりスタイルと、ボタンを外して大きく広げるガーリースタイルが楽しめる。ふんわりしたパフ袖やコクーンシルエットなど、女の子らしいディテールを持つコートを、あえてシックに着こなすと大人っぽい印象に。ちょっとしたお出かけコートとしても重宝しそう。コート￥9975・ワンピース￥4935・タイツ￥1050／ジ・エンポリアム



もこもこブルゾンでたちまち冬の装いに！

BEST 2 THE EMPORIUM OUTER

もこもこ感がキュートなブルゾンは今季一番気になるアイテム！　衿や袖がニットリブになっているからボリュームのあるファーブルゾンもすっきりしたシルエットに。ボーダータイツで遊び心とモード感を効かせたコーディネートに。ブルゾン¥7245・ワンピース¥5145・靴¥7245・イヤーマフ¥1995・バッグ¥3990・タイツ¥1995／ジ・エンポリアム



すっきりノーカラーなら冬小物との相性も抜群！

THE EMPORIUM OUTER BEST 3

すっきりした衿元のノーカラージャケットは、ファーやニットなどボリュームのある冬小物を合わせてもすっきり可愛い。優しい印象のキャメルなら、パンツはもちろんスカートコーデにも便利。ジャケット¥5145・Vネックカットソー¥3465・ドットカットソー¥1995・ジーンズ¥3990・帽子¥3675・ストール¥2625／ジ・エンポリアム

男子ウケ間違いなしの
華モテスタイル

Wave ウェーブ

ゆるふわ感が姫っぽい、ロマンティックヘア♥





カチューシャを
はずした時も、
くしゅっともむ
だけでキマる!

ココがSPECIAL!!
くしゅっともむだけですぐ手直しできて、弾むような軽やかウェーブがず〜っと続く。だから一日中姫気分!



使ったのはコレ!
エアリースプレーワックス
エアリーウェーブシルエット
空気を含んだような、ふわふわウェーブがすぐ! モッズ・ヘア エアリースプレーワックス エアリーウェーブシルエット 100g ¥698（編集部調べ）／ユニリーバ・ジャパン

ブラウス¥3675／ANAP Latina 竹下通り店　カチューシャ¥29400／キャバレー

パーティーシーズンのアレンジはこの1本にお任せ!

スプレーWAXで 華やぎヘアに変身!

イベント満載の冬。服もメイクもおめかししたら、髪型だってスペシャルにキメたい! そんな願い、スプレーWAXが叶えます♥

撮影／山田英博（モデル）恩田陽（商品）ヘア&メイク／TOBI（PEACE MONKEY）モデル／大森美知 スタイリスト／笠原百合 取材&文／小川由紀子



元気なくしゅポニーで目立っちゃお！

ドレスの似合うアップヘアに視線集中☆

Arrange
アレンジ



1 **ポニーテールを作る**
髪全体に軽くスプレーをかけておき、高い位置でひとつに結ぶ。下を向くとまとめやすい。



2 **ふんわり逆毛を立てる**
毛束にルーズな動きをつけて。もう一度スプレーしてもみ込むと、立体的なウェーブに。



1 **耳の上で髪を結ぶ**
髪全体に軽くスプレーをかける。サイドに寄せたら耳の上でひとつに束ね、逆毛を立てて。



2 **アップにしてピンで固定**
1で結んだ毛束を根元に巻きつけるように一回転させ、ピンでくずれないよう固定する。



使ったのはコレ！
エアリースプレーワックス
エアリーメイクアップ
固まらないナチュラルな仕上がり。モッズ・ヘア エアリースプレーワックス エアリーメイクアップ 100g ¥698（編集部調べ）／ユニリーバ・ジャパン

ココがSPECIAL!!
軽やかなボリュームが出せるから、トレンドの盛りヘアがテクなしでキマる！ しかも全然ゴワつかない♪

ニット¥4998／アースミュージック&エコロジー新宿　タンクトップ¥3145／グローバル リズム エッセンス　シュシュ¥2520／エルゴット（クレデュ クレ）　ピアス¥1890／キャセリーニ



ワンピース¥13440／ュル デ サボン　カチューシャ¥6090／e.m.Fleur東急東横店　ネックレス¥6300／エルゴット（クレデュ クレ）

ココがSPECIAL!!
髪を固めずにラフな毛束感キープできて、サロンでセトしてもらったような本格アップがパパッと完成！

話題のスプレーWAX
基本の使い方をマスター

右ページのウェーブヘアを作る、簡単3STEPをレクチャー。
すべてのスタイルに応用できるから、今ここで完璧にしておいて。



1 **髪の内側にスプレーを**
毛束を持ち上げ、ハラハラ落としながらスプレーするのがポイント。ムラづきを防げます。



2 **毛先をくしゅっともむ**
毛先を下からすくい上げ、両手でくしゅくしゅもみ込む。こなれた雰囲気の無造作ヘアに。



3 **トップを軽く持ち上げ**
トップにスプレーをかけてふわっと持ち上げ、空気を含ませる。小顔に見せる秘訣です！



1 スプレーとワックスの**イイトコどり**
スプレーの手軽さとワックスのスタイリング力が融合。旬ヘアが思いのまま。

2 固まらないから、**何度でも手直し**できる
髪を点と点で結ぶから、ふわっとしているのにくずれない。手直しも自在！

3 手が**ベタベタしない！**
汚れない！
ひと吹きで薄く均一について、髪にサラッと一体化。手で伸ばす必要なし！

Tシャツ¥7875／エポニーアイボリー
ジャケット¥7875／ルラシェ



なめらかな毛流れで美人度

Straigh
ストレート

柔らかな動きのある、ナチュラルストレート



1 **毛先をクルクル**
持ち上げた毛束を
しながらスプレー
ける。それから手
指でクルクルねじ



2 **ねじった毛先をほぐす**
ねじった毛先を指でふんわりと広げる。コレを数回繰り返すと、毛先にイイ感じの動きが。

ココがSPECIAL!!
光沢感があってキレイ。で
ゆるやかな毛先に女の子ら
さも秘めた、最強のストレ
ト！ どんな服装にもマッチ



使ったのはコレ！
エアリースプレーワックス
エアリーインストレー
指通りのよいサラサラのツヤ髪に。モッズ・ヘア エアリースプレーワックス エアリーインストレート 100g ¥698（編集部調べ）／ユニリーバ・ジャパン

クールも!スイートも! はき回しがきくから!!



白ワンピの足元を引き締めて!

っぽく見えがち
ーパンの着こな
人めに格上げ!
/右と同じ ニ
1550/VIVAYO
ンのカットソー
/ロッタ ラブ
トパンツ¥6195
オパニック 原
帽子¥4935/J
バングル¥33
ANYO SHOK
マッキーグラム)

◀白×ピンクの思いっきりスイートなコーデに程よいかっこよさを+(プラス)する。ブーツ(8.5)¥34650/ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウェーブ カーディガン¥6930/ヘザー ワンピース¥13860/snidelルミネ新宿2店 ブレスレット¥5565/トーキョー ドライブ(サークルバイツ)

おしゃれに敏感!! ノンノモデルもKEEPしたから!!



美有・絵美KEEP!

blondy

「blondy」は美有と絵美が
そろ買い。丸いトウが大人
愛い。(6.5)¥29400/blon
(Dear Layla by blondy)

ルト使いで
レンド感◎!



みっこKEEP!

W&M

▶人気スタイリスト菊池かおりさんデザインの「W&M」は、ほっそり美ライン。(10)¥39900/non・no s★mall

最高美脚を叶える
ハイヒール♥

セレブもみ〜んな愛用してるから!!



明るめカラーで
おしゃれ度高く!

ブラック・ア
・ピーズ」の
一点、ファーギ
大人な彼女は
ージャスな黒ド
と組み合わせ。
えて明るめのベ
ジュでハズした
級おしゃれ。



BIGジャケットで
今年らしく

▶おしゃれ番長のリンジーは旬のBIGジャケットで颯爽と! サングラスやストールなどとのバランスもさすが。超ロングなサイハイだから、美脚度もMAX!



マイリーはミニ丈で
健康的に!

▶「ハンナ・モンタナ」ことマイリー・サイラスは黒・グレーでまとめたシンプルな着こなしに合わせて。超ミニボトムもニーハイなら、いやらしく見えない。

だから、買わなきゃ!! ニーハイブーツ

とにかく美脚になれるから!!

1 とにかく美脚になれるから!!

ニーハイなら、ひざ下すらり!

いつものブーツだと無難すぎ!?



はき替えるだけで、+(プラス)3cmは当たり前!

お肉がたまって見えるひざをニーハイで隠すことで、ひざ下が長く! さらに細見えも叶う! (右)ブーツ/スタイリスト私物 ロングTシャツ¥7770/snidelルミネ新宿2店 ショートパンツ¥15750/GOOD OFFICE (RITA JEANS TOKYO) ベスト¥5630/ギャミヌリィ ネックレス¥1575/one after another NICE CLAUP (左)ブーツ(0.5・インヒール8.5)¥10290/REZOY渋谷109店 その他/右と同じ

2 人気ブランドでも売れ売れだから!!



POOLSIDE

プレス 小竹さん

すでに100足完売! 折り返しても筒が倒れないよう、後ろにベルトつき!

▶まず最初に欲しい黒レザー。美脚を作る高ヒールは太めで安定感もバッチリ! (7)¥26800/プールサイド渋谷109店

折り返しOK!

デア ディア

プレス 明野さん

シンプルな㊮ラインのニーハイは店頭で大人気。柔らか素材も魅力です。

▶ダークブルーは今季流行の黒コーデのスパイスに。歩きやすいフラット。(2)¥14490/デア ディア渋谷店

折り返しOK!

プレス・ショップスタッフ・読モのおしゃれニーハイコーデ

はくだけで誰でも"超・脚長"のブーツが大ヒット中!

ニーハイブーツで最高美脚!!

ソッコー美脚のニーハイが話題！
脚悩み＆わがまま別にあなたの一足を見つけて！

撮影／杉田拓（pinx・モデル） 石沢義人（商品） 木嶋光雄 田淵佳恵（ともにルポ分）
ヘア＆メイク／川添カユミ（ヌーデ） モデル／髙橋絵美（ノンノ専属） 美優 スタイリスト／森由美江 写真提供／AFLO

※値段の前の（ ）内はヒールの高さを表し単位は㌢です。
●掲載商品の問い合わせリストは120㌻～



細身シルエットで脚長を強調して！

高野円さん
ローズブリット
プレス（169㎝）



脚にフィットする㊮ライン

「すっとしたラインで美脚効果バッチリ！ ミニ丈ワンピときれいめコートでまとめれば、好感度も◎です」



ピンクを効かせた華やぎコーデ

村野ゆりやさん
apishレセプション（163㎝）



キュッと絞ったひざ下に注目！

「重たく見えがちな黒は白トップス＆ピンクストールで可愛く♥ くしゅっとさせれば、ミドル丈になる2way」



ベージュスウェードで大人カジュアル！

小川晴香さん
ROSE BUD
プレスアシスタント（16

絶妙な筒幅が美脚のカギ！

「ポンチョで上半身にボリュームを持たせてメリハリを強調。ベージュなら、キュートな印象になります」



甘辛MIXで着るのが今の気分♪

桑原ゆうさん
作曲家（161㎝）

折り返して表情change！

「ふわふわのファーコート×白ワンピをニーハイで引き締め！ シンプル服は[illegible]もできて、使えます」



デイリーに使えるブラウンをセレクト！

北川絵里加さん
ローリーズファーム
ショップスタッフ（162㎝）

隠れる♥インヒール

「フラット風なのに、脚が長～く見えるインヒールがイチオシ。ショーパンの足元もすらり大人め美脚に」



辛口スタッズで旬感アピール

伏見玲奈さん
JILL by JILLSTUART
プレス（157㎝）

プラットフォームでスタイルUP確実！

「スタッズがクラシカルな着こなしのスパイスを＋（プラス）！ 女性らしいアーモンドトウもおすすめポイントです」

脚悩み別にはき比べ！ 絶対似合うニーハイ見つけたっ!!

O脚さん



真っすぐ脚に憧れる…

三村有希さん
（ノンノ・チャレンジ隊・156㎝）

選び方のコツ

1. くしゅくしゅでライン隠し！
2. 縦長ラインで真っすぐ見せる！
3. 丸みカバーにV字切れ込み

折り返し





くしゅくしゅでカモフラ！
余裕のある筒幅＆柔らかな素材感でふくらはぎ周辺がくしゅくしゅに。曲がって見えがちなO脚を目立たせない。

レザー





直線効果で真っすぐ脚に！
ひざ下から前後に入った直線ラインが縦長感を演出。バックのシャープなV字切れ込みですらっとした印象に。

スウェード





自然な落ち感を味方に！
柔らかなスウェードは、はくだけで自然なくしゅくしゅ感が出るO脚カバーの救世主。後ろの切れ込みですっきり。

モチーフ使い





ポイントW使いで視線分散！
折り返しと足首のベルト、2か所のポイントで引き締めて、ふくらはぎ周辺の曲がったラインから目をそらす。

小柄さん



脚の長さが追いつかない

岡村いずみさん
（ノンノ・チャレンジ隊・150㎝）

選び方のコツ

1. 長すぎは絶対NG！ やや短めがベスト！
2. 細シルエットでボリューム調整！
3. ペタンコは避け、少しでもヒールを！

折り返し

▶(7)¥26800／プールサイド渋谷109店





幅狭めで軽やかに！
折り返し幅が広すぎると、小柄さんには重たく見えちゃう。やや狭めが◎。細身シルエットもグッドバランス。

ボアつき

▶(8)¥4990／ニッセン（ニッセンスタイル）





縦ラインボアですらり！
サイド一直線のボアが縦ラインを形成、脚長に！ ひざ横の切れ込みもシャープに見せてくれるから、美脚度満点。

モチーフ使い

▶(10)¥5990／キャンディッシュ





超細身で脚にフィット
タイトなシルエットで小柄さんの華奢さを強調！ 女らしい印象に。大きめリボンのモチーフで足首を引き締めて。

スウェード

▶(3.5)¥37800／オデットエ オディール新宿店（フィージュ）





「長すぎない」が正解！
使いやすいシンプルグレーは、ニーハイとしては短めの丈がベストマッチ。ちょいヒールで楽にスタイルUP！

大柄さん

▶タンクトップ¥1575／オリーブ デ オリーブ ショートパンツ¥5460／ボーダンセ渋谷109店



迫力が出すぎちゃう…

渡辺早織さん
（ノンノ・フレンド・167㎝）

選び方のコツ

1. 細身ラインでゴツく見せない！
2. ひざ下ポイントで抜け感を＋！
3. 丈はあくまで長めが鉄則!!

レザー

▶(2.5)¥26250／ビバ・サーカス（ラバーソウル）





切り替えカラーがカギ！
大柄さんがはくとハードに見えがちな黒レザーも、ひざ上にブラウンの切り替えがあるだけで、柔らかな印象に。

レースアップ

▶(2)¥24990／ダイアナ銀座本店（ダイアナ）





後ろ編み上げですらり！
人気のレースアップもボリューム過多は厳禁。控えめな後ろ編み上げなら、おしゃれ感も縦長感もパーフェクト！

折り返し

▶(9)¥28800／プールサイド渋谷109店





ふわふわファーで優しげに
実は大柄さんとファーは好相性。ふんわりガーリーな雰囲気で辛口になりがちなブラックに大人可愛さを＋する。

サイハイ風

▶(10)¥29400／アルバローザ ジャパン





超ロングでますます脚長！
一見難しそうなももまでかかるサイハイ丈もひざ下の長い大柄さんだからこそ、バランスよく、さらに美脚!!

ししゃも脚さん



張ったふくらはぎが気になる

松居茉奈さん
（ノンノ・チャレンジ隊・168㎝）

選び方のコツ

1. ゆるシルエットでふくらはぎカバー
2. ベルト＆編み上げで引き締める！
3. 張り感に負けないしっかり素材が◎！

スウェード



▶(6)¥11550／ル タロン銀座店



厚素材でライン隠し！
ラインを拾いがちなスウェードも中がボアになった地厚タイプを選べば、ふくらはぎの張りが目立たない。

レースアップ



▶(9)¥17640／ハーモニープロダクツ（パラディ ノワールガール）



ぐるぐる巻きで細見え！
全体にぐるぐるリボンを巻いたレースアップ。ふくらはぎのボリュームもキュッと引き締まった印象に。

サイドデザイン



▶(9)¥12600／ル タロン銀座本店



ふくらはぎ横に縦長感を！
サイドの編み上げでふくらはぎの横から引き締める。縦ラインも細見えに効く。やや太めで余裕のあるはき心地。

レザー



▶(11)¥13440／三鈴商事（バニティービューティー）



足首のモチーフでふくらはぎ強調！

モチーフ位置は高めが絶対！
モチーフの位置が低いと張りが悪目立ち。高め位置で視線をそらすのが○！インパクトのある太ベルトも吉。

もも太



ひざ上の肉が
はみ出す・

堤ゆきみさん
（ノンノ・フレンド・166㎝

選び方のコ

1. 広めのはき口が絶対条件！
2. 斜めカットでももをシャープ
3. モチーフは縦感選ぶべし！

レザー



▶(9)¥31500／モード・エ・ジャコモ（カリーノ）



最強細見え！引き締め
全体が引き締まって見える黒はさんの強い味方。バックのスリ鋭角を作れば、すっきり見える

モチーフ使い



▶(10)¥14490／イーボル（ピュアシュール）



太めで余裕を持たせる
すき間から指が何本も入っちゃな広めのはき口で、まるでももなったみたいな錯覚が！

スウェード



▶(6.5)¥22050／モーダ・クレア（ジャゼ）



斜めカットでほっそり
はき口が斜めカットになってで、かなり細見え。フリンジのンで横広がりをさりげなくカバ

折り返し



(9)¥14700／I・S・T DAIKANYAMA



ひざ肉がのってるみたい

シンプル黒ですっきり
ひざ上にボリュームの出る折りイプはももの肉感も強調しか幅狭めの黒を選んで、コンパク

わがまま別にセレクト！
今買いニーハイBEST4

わがまま1 とにかく万能じゃなきゃ、イヤ!! スウェードで解決




▲パープルが新鮮！ 発色の美しさはスウェードならでは。(0.5・インヒール６)¥10290／JAYRO white

◀フェミニン派におすすめのモカブラウン。(9)¥10290／イーボル（イリマ バイ ピュアエレガンス）



姫スカの足元はグレーで女らしく

中はふわふわファーであったか＆快適。ブーツ(9)¥22050／ハーモニープロダクツ（ブリジット バーキン） スウェット¥5295／ペーパーイインのタンクトップ¥1575／オリーブ デ オリーブ スカート¥4998／トピックラックス新宿 タイツ¥3780／17℃ by Blondoll ルミネ北千住店 リュック¥7350／アーニーアーノルド パーマー



チェックシャツはブラウンでカジュアルに

ステッチ使いがさりげないアクセント。ブーツ(1・インヒール9)¥10290／イーボル（ピュアシュール） シャツ（キッズサイズ）¥1500／UNIQLO(一部店舗のみで販売) ワンピース¥14910／snidelルミネ新宿2店 白のバングル¥5775（ディズニー クチュール）・スタッズつきバングル¥10500(ハンチョロ)／RAW-GIRLS



▼ブルーをコーデの主役に。スタッズつきヒールで旬感UP！ (10)¥14490／イクヌーザ（ソロ＆ダブル）

▲後ろの編み上げがアクセント。斜めのはき口でほっそり脚に。(7.5)¥16800／チャオパニック 原宿店

▲一見フラットも、インヒールでビックリするほど美脚に。(0.5・インヒール４)¥12600／ルタロン銀座店



▼はき口のスタッズで定番ブラックを今どき顔に。太ヒールで歩きやすい。(7)¥8295／JELLY BEANS

▲柔らかなグレーがスウェードの質感とマッチ。(0.5・インヒール３)¥14700／SANYO SHOKAI（スマッキーグラム）

▲低めウエッジで楽ちん。すとんとしたラインで真っすぐ脚に。(3)¥29400／ギルド ジャコモ ギャラリー オン ザ ウェーブ



ロックな日はダメージデニムをイン！

柔らかなスウェードはデニムのブーツインにもピッタリ！ ブーツ¥13440／イーボル（イリマ バイ ピュアエレガンス） Tシャツ¥9240／アナザーエディション原宿本店 デニム¥31290／RAW-GIRLS(siwy) イヤーマフ¥3990／デュアル スレッド有楽町マルイ店 ブレスレット¥3990／SANYO SHOKAI（スマッキーグラム）

わがまま2 定番レザーこそ、はき回したい！ 折り返しで解決





ベーシックな黒も折り返しで見違え！

クールな黒レザーも、折り返してひざをチラ見せするだけでちょっぴり可憐に。ベルトつきの乗馬ブーツ風デザインで足首をキュッと引き締め。ブーツ(7.5)¥28350／ハーモニープロダクツ（ベンナ） シャツ¥5985／VIS Tシャツ¥6930／snidelルミネ新宿2店 スカート¥990／g.u. 帽子¥10290／アルバローザ ジャパン ベルト¥5250／VIVAYOU ブローチ¥1890／オリーブ デ オリーブ タイツ¥1575／JAYRO white

ルな黒こそ、大事。絶妙なヒールで細脚 ¥28800／プ ド渋谷109店



▲細ベルトが小洒落たアクセント。何にでも合うブラウンは絶対買い！ (9)¥25800／プールサイド渋谷109店



すぎるのは苦 いう人には女 カブラウンが (8)¥20790 ィック原宿店

▲広めのはき口＆柔らかめの素材ではきやすさNo.1。ベルト使いでかっこよく。(8)¥12390/FLAG-J渋谷109店

▲安定感のある太ヒール。サイドの縦ラインで脚がすらっと見える。(8)¥29400／サン・トロペ（ヒップス）

▶個性的なカーキ。あったかファーで冬先取り。(5)¥34650／ジャコモ・リュクス（ディーダッシュ）




3パターンで楽しめる！

ロング・ り返し 一定で い㊥ブ ツ(8.5) アナザ 原 ¥ カート blondy pple ／オリ オリー ¥ 渋谷 バッグ アルバ パン



▶定番人気の乗馬ブーツははき回し力もバツグン。色切り替えで折り返すと全く違う表情に。(7)¥34400／ABE(モード カオリ)



▶超美シルエットの黒は絶対買い。後ろレースアップでちょいフェミニンに。(8.5)¥32800／プールサイド渋谷109店

わがまま 4

こんな時代こそ、プチプラで!

高見え4ケタで解決



▶インヒールでこっそり美脚に。優しいキャメルはスイート派におすすめ。(0.5・インヒール4) ¥5900/ピーチ・ジョン

¥5900



¥5145

▲まず欲しいのはシンプルな黒。高めでも安定感のあるヒールで、歩きやすさもバッチリ。(8)¥5145/馬里奈(ブランコワール)



サイハイ丈が最高美脚へのパスポート

超長めのサイハイ丈は、美脚度も最強! 斜めカットのはき口でももがすっきり細見え。ブーツ(9)¥7900/ザジ ニット¥34650/アナザーエディション原宿本店(マイアミ) ショートパンツ¥6090/goocy 渋谷PARCO ネックレス¥1680/ルイ・ヌーベル原宿

2WAY仕様の折り返し!



¥7900



辛口コーデを格上げする黒ニーハイ

ややゆったりめの筒ではきやすさ抜群! ブーツ(9.5)¥7980/神戸RANDA原宿店 パーカ¥10290/ビームス ボーイ渋谷 Tシャツ¥3360/ローリーズファーム ショートパンツ¥23100/RAW-GIRLS (siwy) レギンス¥2100/ビームス タイム (パメラ マン) ピアス¥2940/ルイ・ヌーベル原宿

クールなベルト使い!



¥7980



▼揺れるポンポンが超キュート。ハードすぎないグレーで甘コーデにも◎。(7.5)¥7980/シャルマン渋谷109店

¥8295

¥8925

¥7980

▲ボリュームベルトに視線集中! 太めのシルエットだから、楽々はける。(3)¥8295/神戸RANDA原宿店 (Jeral)

▲80's気分の星スタッズがキラリ! キュッと足首が締まった女らしいライン。(9)¥8925/神戸RANDA原宿店 (Jeral)

レースアップで後ろ姿も可愛く♥





くしゅくしゅスウェードで真っすぐ脚に!

黒の次に狙うなら、おしゃれ度の高いグレーがおすすめ。くしゅくしゅ素材で気になるふくらはぎもカバーしてくれる。ブーツ(8.5)¥7980/シャルマン 渋谷109店 ワンピース¥19740/ビームス タイム (ナデシコ) ニット¥2900/ザジ ヘアゴム¥1890/SANYO SHOKAI(スマッキーグラム)

¥7980



▼光沢感のある大人めブラウン。ファーの折り返しで高見え! (9)¥4990/ニッセン (ニッセンスタイル)

▼プチプラだからこそTRYしたい鮮やかブルー。斜めのはき口で細見えも! (2.5)¥7980/シャルマン渋谷109店

¥4990

¥9345

¥7980

▲クール派におすすめの編み上げ。細身シルエットで美脚効果も絶大! (3.5)¥9345/神戸RANDA原宿店 (Jeral)

わがまま 3

みんなと同じは卒業したい!

お目立ちディテールで



ジュエルつきリボン

後ろリボン



▲リボンで後ろ姿まで可愛く。(7.5)¥25200/サン・トロペ (ヴィー・セヴン・トゥウェルヴ・サーティ)

◀足首リボンは輝きジュエルで華やぎ。高めウエッジが美脚をお約束。(10.5)¥8925/神戸RANDA原宿店



甘口ボアがモテに効く♥

優しいベージュのムートン風ニーハイをもこもこボアでガーリーに。インヒールつきで楽ちんなのに、超美脚。(1・インヒール6)¥12390/R&E渋谷109店 ニット¥9975/デュアル スレッド有楽町マルイ店 スカート¥4830/ジーナシス ネックレス¥2500/ザジ

ふんわりボア



ベルト使い

辛口スタッズ

▲くしゅくしゅっとしたシルエットでO脚カバー。太ヒールで安定感も◎。(8)¥12390/R&E渋谷109店

▲サイドのスタッズが縦ラインを作って、脚長! 黒レザーは何にでも合う。(11)¥34650/シャーロット ロンソン



揺れるポンポン

でかリボン

▶キュッと絞った大きめリボン。おしゃれ度の高いグレー。(9)¥16590/サン・トロペ(カリストガ)

▲ふわふわファーのポンポンが超ラブリー。(8.5)¥18690/ハーモニープロダクツ (パラディ ノワール ガール)



かっこめ黒をベルトでさらに凛々しく!

スウェード×レザーの素材MIXも今どき! ブーツ(1)¥26250/デュアル スレッド有楽町マルイ店 (ジェフリー キャンベル) ジャケット¥13650/VIVAYOU Tシャツ¥8190/アルバローザ ジャパン パンツ¥15750/GOOD OFFICE(RITA JEANS TOKYO) ブレスレット¥2520/SANYO SHOKAI(スマッキー グラム) バッジ¥1995/JAYRO

3連ベルトでハンサムに!





BOHO

スタッズベルト

▲3連フリンジ…感絶大。スタッ…口さも。(1・イン…10290/FLAG-…

◀足首もヒール…たっぷり! 今…ドを凝縮した…24150/SANY…(スマッキーグ…

おしゃれ心に火がつく!

冷え取り下着 NEWS 9

人気ブランドから、思わず自慢したく
なっちゃうおしゃれ下着が続々到着!



優しくフィッ
優秀シルエッ
5800・2キャ
ース使いでと
キュートに。
／Gap原宿



ews 2

んなのステディGAPのルームウエア、
AP Bodyが初上陸!

のルームウエアラインが日本にも! 着
のよさと㊮シルエットで話題に!



1和テイストの桜柄
は黒ベースで大人の
気分。どんなあきも
対応の深V。¥3900・
2鮮やかな色合いが
蜷川さんらしい菊柄。
¥3900／ピーチ・ジ
ョン(蜷川JOHN)

ews 3

うババシャツとは言わせない!
ーチ・ジョンの蜷川実花さんコラボ

実花さんの作品を転写。ババシャツ＝お
んっぽいの常識を覆すおしゃれ感!

News 1

tsumori chisato SLEEP
のルームソックスがツボ!

大好き"ツモリ"からキュートな
柄や優しい色使いでおうち時間を
楽しくするガーリー靴下が登場!

コレもオススメ!



1ドット×リボン。女の子の大好
きを凝縮! ¥3675・2ラベンダー
が可憐なボーダー。¥2940／ワコ
ール(tsumori chisato SLEEP)

っとシャーリングのきいた
ンや揺れるボンボンが愛ら
るませてはくのが◎。ルー
ックス¥3780／ワコール (ts
chisato SLEEP) カー
00／MILKFED. AT HEA
HARAJUKU(12月上旬
ワンピ¥9345／ニトカ
ーシャ¥3675／ララ アンド

愛いのは当たり前! あったか機能も大充実の優秀アイテムが勢揃い!

通販OK! … このマークがついている
ものは通販できるよ!

この特集の商品が
一部買えるよ!
non-no s★mall
www.nonnosmall.com

冷え取り下着が おしゃれの味方!

冷たい北風が吹いてきたら「冷え取り下着」の出番! この冬大豊作のおしゃれデザインで、寒い季節こそ、あったか可愛く♥

撮影／清水尚子(starplayers モデル・ロケ分商品) 石沢義人(商品) ヘア&メイク／川添カユミ(ヌーデ) モデル／岸本セシル 古川美有 (2人ともノンノ専属) スタイリスト／本間園子 撮影協力／プロップス ナウ

News 7 ワコールの"スゴ衣"は本当にスゴイ！

ビーマン2個分（約66グラム）の軽さなのに、とにかく暖かい！ ふんわり柔らかな質感も好評でヒット街道独走中！



▲インに重ねても響きにくい極薄素材。¥3150／ワコール(スゴ衣)

「スゴ衣」が暖かく軽い秘密は超極細アクリル糸。ムレにくくニットの下でも快適。ワンピ¥12390／blondy(LHS BLONDY) ストール¥3990／ルラシェ メガネ¥7770／ビームス ボーイ渋谷(レックス) タイツ¥1680／Tabio(靴下屋)

▲体にフィットするシルエットで細見え。¥4410／ワコール(スゴT)

アウターに使える「スゴT」も人気。ベスト¥9975／ビームス タイム(レイ ビームス) スカート¥16590／アミリス メガネ¥8610／ビームス ボーイ渋谷(レックス) タイツ¥1575／Tabio(靴下屋)

News 4 伝説売れのユニクロ"ヒートテック"がさらに進化！

昨年、大ブレーク "ヒートテック" ってきた！ 静 止＆形状保持を ますます頼れる



1首まであった ートルネックに ー柄が仲間入り 00・2・3レイ に便利な薄軽の タイプ。ベーシ ら差し色まで、 バリエも豊富。 1500／UNIQLO

News 5 可愛いだけじゃない！ 大人気ジェラート ピケはあったため力も優秀！

シャーベットみたいなキュートなカラーリングとふわふわの触り心地にみんな夢中！



1ショート丈でもふわもこ素材で寒くない！ ¥4410・2くしゅくしゅっとたるませてはきたいレッグウォーマー。ベーシックなブラウンはどんなアイテムとも相性◎。¥2310・3ポンポンが愛らしい。¥2940・4ブルー×ピンクの女の子ボーダー。優しいはき心地にやみつき！ ¥1890・5折り返してブランドロゴをアピール。¥1680／ジェラート ピケ



▲柔らか ルオレン ミかわ♥ ／ジェラー

ガーリーなも 材はあったか き。肌触りも い！ カット 30／ジェラー グローブ¥3 F ラフォーレ 下に敷いたマ 70／ホームス ーウエア

News 8 SUPER HAKKAのルームウエアがデビュー

人気ブランドから満を持して、ルームウエアラインが誕生！ デザイン性の高さで注目の的！



太ボーダー×ニットのポンポンでラブリーに。優しいソルベカラー。(各)¥1575／SUPER HAKKA

News 9 ピップのウエストウォーマーでじんわりあったか♥

冷え症女子の強～い味方が登場！ ウエスト部分の磁気が血行をよくし、芯からあったまる！



下に重ねたのはコレ！



▲薄素材で外に響きにくい。（オープン価格）／ピップフジモト

血行を促進する磁気はコリにも効果あり！ 肌触り満点の柔らか生地は洗濯機での丸洗いもOK。ニット¥3990／トピックラックス 新宿 スカート¥5670／ヘザー キャップ¥4935／ブードゥドゥ ブレスレット¥6300／ララ アンド ハート

News 6 チュチュアンナなら驚異の3ケタが見つかる！

おしゃれは楽しみたいけど、お金はかけたくない！ そんな人におすすめのグッドプライスブランド。

1ジュエリー柄に気持ち華やぐ。¥840・2ふわもこ素材であったか＆快適。（1足）¥367・（3足セット）¥1050・3チェリー柄がとびきりキュート。¥840・4揺れるポンポンに視線集中！ （1足）¥367・（3足セット）¥1050・5ハート柄で彼へのLOVEをアピール。（1足）¥367・（3足セット）¥1050／チュチュアンナ



わがまま別 冷え取り下着7

今年の冷え取り下着はバリエ豊富。要望別にピッタリのタイプを診断して！



生脚派

1柔らかなはき心地のフライス。¥1000／ピーチ・ジョン　2シャーリングがももにフィット。熱を逃がさない。¥1575／ワコール　3キッチュなハート柄。¥1260／トリンプ・インターナショナル・ジャパン(スロギー)

…ニック柄がおしゃれ…ース。¥3360／ホー…アンダーウエア(エ…ン ベルサ)　5でか…がポイント。¥1575…気分のノルディック…ーツカバーにも。¥…Tabio(靴下屋)

…にはコレ!



重ね着派

1ポップなボーダー。¥5040／ホームズ・アンダーウエア　2アーガイルでクラシカルに。¥4900／ピーチ・ジョン(マイハニービー)　3柄部分をレッグウォーマー風にたるませて。¥1995／チュチュアンナ　4レースがさりげないアクセント。¥5565／ホームズ・アンダーウエア

わがまま 1 冬でもミニボトムをはきたい!



A.2 重ね着派は、ワンテクレギンス

A.1 生脚派は、あったかパンツ&ソックスW使い

着たのはコレ!



▲ひざ下がリブ調切り替えのレギンス。¥3200／ピーチ・ジョン

下に重ねたのはコレ!

▲(パンツ)流行のアニマル柄をこっそり取り入れ♡¥1260／アモスタイル　(レッグウォーマー)ファー素材であったかく。¥1890／Tabio(靴下屋)

レギンスを重ねれば、脚全体がぽっかぽか。大流行中の今年だからこそ、切り替えデザインや柄MIXなど種類も豊富！　自分らしいコーデを楽しんで。ベスト¥5565／アンダーカレント　Tシャツワンピ¥11550・ブーティ¥29400／アミリス　カチューシャ¥3150／Dgrace

ニットやフリースなどあったか素材のパンツ&ソックスで上下から温めることで冷えをカバーできる。ポンチョ¥25200・インのTシャツ¥7875／SILAS&MARIA HARAJUKU　ショートパンツ¥14700／xg harajuku　イヤーマフ¥1995／ルラシェ　ブーツ¥36750／X-girl store

わがまま 2 深あきをおしゃれに見せたい!

A. チラ見せレース or 大きめあきが使える!





▲とぼけた表情のねこがおちゃめ。首回りが寒い時に。¥4095／ワコール(tsumori chisato SLEEP)

着たのはコレ!



▲ワキ部分にパット入りで汗じみも防止。¥2800／ピーチ・ジョン

レース使いが女らしいインナーは衿元からチラ見せさせて。装飾なしのシンプルタイプなら、深めあきをセレクトするのが正解！　ワンピ¥9345／arl.(rich)　デニム¥12600／X-girl store　バッグ¥4980／flower神南店

ほかにはコレ!



1キッチュな可愛さのうさぎ柄。¥2415／アモスタイル　2ピンクのレースをトップスからチラリ。¥2800・3ピンク×白のドット柄が乙女心にHIT！　¥2700／ピーチ・ジョン　4前後とも深Vで背中あきの服にも対応。¥4725・5白でも透けないベージュは重宝。¥4725／トリンプ　6体にフィットするリブ。¥2940／ワコール(アンフィ)

…かにはコレ!



…心地バツグンの極薄キャミワン…¥7140／ワコール（バルファー…）　2ウエスト下から切り替え。…90／アモスタイル　3肩ひもな…すっきり。¥1029／イマージュ…ニボトムでも安心のパンツタイ…¥1890／アモスタイル

わがまま 3 ニットワンピをすっきり見せたい!

A. 薄ぴたキャミワンピで㊮シルエット



下に重ねたのはコレ!



▲タイトなシルエットで㊮ラインに。¥3150／ワコール(アンフィ)

ラインがくっきり出る厚地は禁物。響きにくい薄キャミワンピで㊮シルエット！　ワンピ¥16800／フレッドベリーショップ銀座　キャスケット¥9975／ビームス タイム(マルツィ)　タイツ¥1050／Tabio(靴下屋)　ブーティ¥9870／ヘザー

わがまま 6

冬Tのインに何を着る?

A. 響き度0(ゼロ)の薄インナー



着たのはコレ!



▲薄手で、透けないベージュはマスト買い。¥1869／イマージュ

今年は冬でもTシャツ派が急増! インにもたつきなしの薄インナーを重ねて、こっそり温めよう。Tシャツ¥7140／MILKFED. AT HEAVEN27 HARAJUKU マフラー¥9975／フレッドペリーショップ銀座 パンツ／スタイリスト私物

ほかにはコレ!



1着るだけで発熱する繊維を使用。カップつきだから、ブラジャーなしでもOK。¥2415／アモスタイル・**2**タイトなシルエットで着ぶくれの心配なし。¥3780・**3**天然鉱石を織り込んだ生地で温め力絶大! 編み目切り替えでバストアップも。¥3885／トリンプ **4**一枚で着てもおしゃれな花柄。¥2940／ワコール(ウンナナクール)

わがまま 4

あったかも脚やせも両方叶えたい!

A. ガードルの引き締め力が味方!



着たのはコレ!



▲太ももを引き締めて、ほっそり。¥3465／ワコール(美ショーツ)

お腹・もも・ヒップをしっかりガードして、細脚に。ベスト¥16590／blondy(ALL GROWN UP) Tシャツ¥5145／arl.(rich) デニム¥12600／X-girl store カチューシャ¥3360／ララ アンド ハート ブローチ¥1950／アクセサライズ原宿店 ブレスレット¥1995・パンプス¥12495／titty & Co.新宿店

ほかにはコレ!



1編み目切り替えでヒップアップ! 3360／トリンプ **2**ハイウエストで もすっきり。¥1575／アモスタイル 伸びのいいモダール生地MIXでキツ なのに引き締まる。¥1500／ピーチ ョン(Ms.Secret) **4**薄くて、あっ ヒートテックはスキニーにもピッタ ¥1500／UNIQLO

ほかにはコレ!



1もたつきなしの薄素材。¥2415・**2**チェック柄でおしゃれ度も文句なし。¥2415・**3**「スゴ衣」ならではの温め力で布が当たる部分をカバーすれば、肩出しでも寒くない。¥3885／ワコール(スゴ衣) **4**ワンピにもOKのスリップ型。¥2625／アモスタイル

わがまま 7

オフショルって寒い!

A. 肩落ち orベアで隠してあったか!



下に重ねたのはコレ!



▲㊙シルエットを演出するリブ素材。¥945／ワコール(アンフィ)

80'sがトレンドの今シーズンはオフショルも豊富。肩を落として着られるタイプorベアトップですっきりと。ワンピ¥15540／arl.(rich) 靴下¥1260／Tabio(ショセット)

ほかにはコレ!



1熱が逃げにくいパンツ一体型。¥2100／ワコール(ランチ) **2**鮮やかレッドにちびリボンが愛らしい。¥1680／トリンプ **3**リブでピッタリとフィット。¥2079／イマージュ(イマージュ コレクション) **4**懐かし可愛いミッフィー。¥2415／ワコール(©Mersis bv) **5**薄手素材で動きやすいオールインワン。¥1575／トリンプ **6**ポケットにカイロを入れれば、さらにあったか♥ ¥1200／ピーチ・ジョン

わがまま 5

とにかくお腹が冷えます…

A. キュートな腹巻きがざくざく!



下に重ねたのはコレ!



▲ふわもこ素材。¥2730／ワコール(tsumori chisato SLEEP)

腹巻き=ダサいはもう古い! この冬は色も柄も種類豊富。おしゃれ女子にも腹巻き女子が増加中。ベスト¥11550(テニーズ)・ワンピ¥13650(ハリウッド ランチ マーケット)／ホームズ・アンダーウエア レギンス¥3990／Tabio(靴下屋)



♥PJ

夢中!

愛く過ごしましょ♡

女の子だもん、お部屋でも可愛くぬくぬく過ごしたい♡

ちょっぴりセクシーな ランジェリーで小悪魔気分♡

(右)ブラの背中にはパンティと同じハートのコードレースがあしらわれ、後ろ姿までセクシー。ボンバドールレーシィバックハートブラ￥2600・パンティ￥1200・(左)ワイヤーなしでおしゃれなブラレットが人気。マイリトルジョイパッチワークブラレットセット￥2900／ピーチ・ジョン

マルチカラーのハート柄とおしゃれデザインが自慢！

おうちもご近所もOK♪ キュートなワンマイルウエア

マカロンカラーのハートをちりばめたパーカは、フード裏＆縁取りのボアで可愛さ倍増。さらに中に着てるのはおしゃれなオールインワン！旬レイヤードを楽しんで。ジャージィジェーン・フーディ￥5000・ミニオールインワン￥4200・エブエブロングT￥2200／ピーチ・ジョン

女の子の強い味方！ 大ヒット『BABA』＆『HARAマキ』

寒〜い冬の可愛い味方！ (右)薄手素材で着ぶくれナシ。いちご柄。GirlyfitBABAラウンドネック￥2800・(左上)おしりに可愛いりんご柄。ハッピィ＆ウォームHARAマキパンツ￥1900・(左下)生理時もお腹を冷やさない。HARAマキサニタリー￥1500／ピーチ・ジョン

フリル＆ドットがラブリーな ロング丈ローブが登場

大きめドット＆フリルが乙女ゴコロにキュンとくる、とびきりラブリーなローブ。脚まで包んでくれるロング丈と着心地も抜群のやわらかフリース地で、本当にあったかいの♡ おそろいのソックスも超キュート。ラブリードットフリースローブ￥3800・ソックス￥900・クッション（参考商品）／ピーチ・ジョン

撮影／小田垣吉則　ヘア＆メイク／荒川たつ野（ヌーデ）　モデル／矢野未希子　スタイリスト／立石和代　撮影協力／プロップス　ナウ

ルームウエアから小物まで、もう可愛すぎ♡

ピーチ・ジョンのホリデイコレクション

もうすぐXmasシーズン。女の子をトリコにする『pj』のハッピー＆キュートなアイテ



淡くスイートな色柄をロマンティックにレイヤード

小花柄＆透けるレースの繊細フェミニンなドレス

淡い柄をパッチワークしたドレスに手触りふわふわのパーカを重ねて。ピンク＆ラベンダーの色合わせもスイート。ホイップタッチポンポンロングフーディ¥4300・マイリトルジョイパッチワークドレス¥3200・インのサテンスリップ¥2600／ピーチ・ジョン　アイマスク¥1500(チャーミングホーム)／GJ(ピーチ・ジョン)



プレゼントにもぴったり！最高キュートな小物たち

友達へのプレゼントにも、もちろん自分にも欲しくなっちゃう可愛さ！(右から時計回りに)プリティリトルジョリーバッグ(L)¥3900・ラブレターポーチ¥1900・プレゼントボックスポーチ¥3600・モコモコベアポーチ(レオパードBE)¥2000・(ピンク・チョコ・各)¥1800／ピーチ・ジョン



知ってた？『pj』はシューズラインも充実！

2WAYファーブーツからきれいめパンプス、フラット靴まで充実のラインナップ。このルックスで驚きのプチプライスなのもうれしい！(右から)2WAYカバードファーブーツ¥6300・パーフェクトフィギュアパンプス¥5900・プチリボンバレエ¥1500・ガーリッシュオーバーニーソックス¥900／ピーチ・ジョン



楽しい夢が見られそう♡レトロなスノー柄サーマル

素肌に心地いいサーマルにヴィンテージプリントをON

コットン混ワッフル素材で肌触りのいいナイトウエア。Vあきヘンリーネックと袖口のピンクがアクセント。ふわもこルームシューズをくしゅっと合わせて、足元まで可愛く暖かく。サーマルスリーブシャツ¥2700・レギンス¥2200・ボアソックスルームシューズ¥1500／ピーチ・ジョン

無料カタログはこちらから！

●お問い合わせ先
ピーチ・ジョン　☎0120(066)107
http://www.peachjohn.co.jp



BEFORE

お悩み **File.01**

新non・noモデル 照屋愛美（てるやまなみ）

「童顔」を大人っぽく見せたい！

yebrow

クカクした細眉は、
かえって背伸びしてる
イメージ！

Eye

クッキリ二重も、
なぜか目力不足。
もったいない～

Cheek

顔が丸いのが
バレバレ。
チークで一発逆転！

p

地の色が赤いと、
どーしても
幼く見えがち…

大人可愛く！ メイクSHOW

non・noモデルズの登竜門……といえば、菊地美香子さんのメイク講座。今年も新人モデル7名が、「美香子メイク」の魔法で新たな自分を発見！

撮影／内山功史（モデル） 那由太（商品） ヘア＆メイク／菊地美香子（No.9） モデル／照屋愛美（ノンノ専属） 山本佑美 堤ゆきみ 野崎萌香（3人ともノンノ・フレンド） 三村有希 岡村いずみ 小松愛唯（3人ともノンノ・チャレンジ隊） スタイリスト／本間園子 構成＆文／小川由紀子

non・noモデルに
なったからには、
私のメイク講座はマスト。
今年もビシバシいくわよっ！



先生は
「愛され顔メイクの魔術師」
菊地美香子さん
神ワザ的なテクニックを持つ、超絶人気ヘア＆メイク。ファッションや映画にも精通し、最旬のトレンドをメイクにイチ早く取り入れ！ その天性の感覚にモデルや女優、スタッフまでメロメロ♥



AFTER

Eyebrow
パウダーで
色をチェンジ。
それだけで
オシャレ感が急上昇↑

Eye
シャドウにライン
そしてマスカラも
目の形に合わせ
使うべし！

Cheek
印象を左右するのはチーク。
ベストな色と形で、
ミラクル小顔に☆

Lip
色より輝きで魅せる、
「ちょいヌーディ」な
リップが旬！

次のページで
このメイクを
徹底レクチャー！

ワンピース¥4935／ブー
ティペット¥3045／オン
（Dip Drops）　ネックレ
／ビームス タイム（bpr
ヘアバンド¥3150／Dgra



新non・noモデルズ7名が、たちま
ナチュラルなのに
まるで別人!? 激変

Eye

「く」の字ライン＆部分マスカラで、"目尻力"を強化！

クリッとタレ目の童顔さんは、「目頭は自然に。目尻はとことん強調！」がモットー。愛され感はそのままに、大人カワイイ目元になれるはず。



「童顔」悩みの照屋愛美さんの変身メイクを徹底解剖！



ラインでグルッと囲んだり、マスカラのガッツリ塗りはNG！　ムリしてる感じになっちゃうので、目尻½を集中的に引き締めて。

絶対失敗しないコマ送りプロセス！



ハイライトを上まぶたに
2のAを指で上まぶた全体に広げて、ワントーン明るく。後からのせるカラーが際立つ。

二重の幅に陰影をつける
2のBを太いほうのチップに取り、二重の幅にon。ボカさないことがメリハリEYEを作るキモ。

ぶたをぷっくり♡
Bをチップで下まぶた全体や太めにのせる。涙袋がぷり見えて、愛され感MAX！



締め色を目のキワに細く
2のCを細いほうのチップに取り、上まぶたの目頭〜目尻にのせる。目尻からハミ出さないで。

下目尻⅓にも締め色を
下まぶたのキワ・目尻⅓に2のCを。前に引いた上まぶたの締め色とつなげて「く」の字に。

カラは目尻を濃く！
のマスカラ4で上まつ毛を塗りし、目尻にのみ部分用カラ1を重ねて。



下は黒目の下を長〜く
下まつ毛は全体を塗るのも1の部分用で。黒目の下に重ねづけすると、縦幅の広いデカ目に。

ラインで目尻を伸ばす！
3で上まつ毛のスキ間を埋め、さらに黒目の外側から目尻をスッと伸ばす。ハネ上げないで！

尻⅓にラインをon
ぶたにも黒目の外側→目尻けてラインを引く。肌と粘境目ギリギリを狙って。

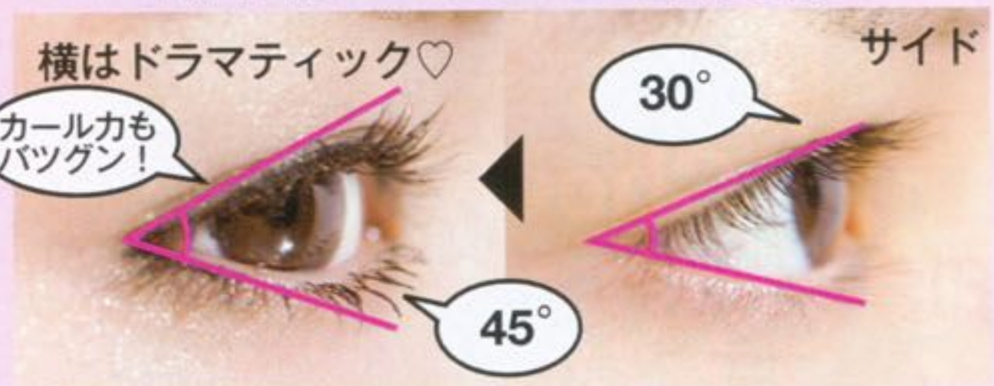
使ったのはコレ！



1 角度のついた極小ブラシが、下まつ毛や目尻の短い毛も逃さない。デジャヴュ ファイバーウィッグ 仕上げ用 ¥1050／イミュ　2 パレットの配置どおり塗るだけで、目がみるみる大きく！　デザイニングアイズ 506 ¥3885／オーブ クチュール　3 スイスイ描ける、細身の筆ペンタイプ。ディオールライナー 098 ¥4200／パルファン・クリスチャン・ディオール・ジャポン　4「塗るつけまつ毛」で知られる、お湯で落とせるパンダ目知らずのマスカラ。デジャヴュ ファイバーウィッグ エクストラロング ピュアブラック ¥1575／イミュ

1.5倍以上の視覚的デカ目効果！





Cheek

縦長に入れて、必ずボカす！

童顔さんのチークは「縦長」が失敗なし。顔の縦幅を強調することで、自然と丸顔が目立たなく！　チークの輪郭をボカすとこなれて見える。

こんなに違う！　チークつけ比べ選手権

横長	△ 丸	○ 三角	◎ 縦長
ーンと広が見える！	"チーク初心者"って感じ……。	悪くないけど背伸びしてるっぽい？	スッとシャープで洗練された印象。



使ったのはコレ！
混ぜても単色でも使える㊢パレット。5色を合わせると、絶妙な旬色に。ミスティーク チークス 01 ¥3990／RMK Division（期間限定発売）





頬骨の高いところから
大人チークは高めの位置に入れるのが鉄則。黒目の下、頬骨の一番高いところにブラシをon。

クルクル縦長に回して！
黒目の下〜口の横にかけて、ブラシをクルクルと動かす。円を描く時は、必ず外回しで！

ライトで輪郭をなぞる
濃いままだと幼く見えるのイライト(白)でチークの輪一周。程よくボカして。

余分な面積のない小顔に！

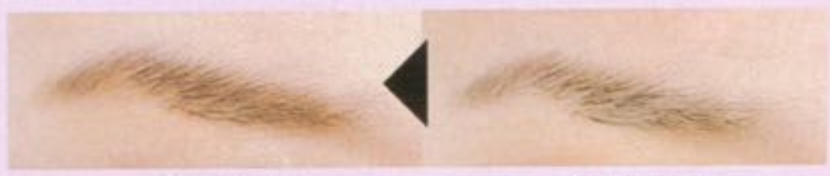


Eyebrow

眉パウダーで色をチェンジ！

眉の色が濃いと、幼くてアカぬけない＝ダサい印象になりがち。パウダーでふわっとカラーチェンジすれば、テクなしで今っぽ眉に！

トレンドのふんわり淡眉がすぐ！





使ったのはコレ！
程よいふんわり感で、細すぎる眉もイイ感じに。スウィーツ スウィーツ アイブロウ パウダー EP1 ¥567／セザンヌ化粧品



まずは"往復塗り"して
毛流れに逆らって塗ることで、毛の裏側にもきちんと色がつく。

仕上げに毛流れを整えて
ブラシを2〜3往復させ、毛流れに沿った動きでFinish！

Lip

唇用コンシーラーで赤みを打ち消し！

血色があると幼く見えるので色はなるべく抑え、輝きが主役の「ヌーディリップ」にシフト！

こんなに違う！　グロスつけ比べ選手権

× 赤	△ オレンジ	○ ベージュ	◎ ヌードピンク
唇だけ浮きのです……。	素朴なイメージになっちゃうかも!?	カッコイイ系にしたい日はコレ。	さりげないのにオシャレ度高し。



使ったのはコレ！
2 唇の縦ジワや赤みを目立たなく。キャンメイク リップコンシーラー ¥609／井田ラボラトリーズ



1 エスプリーク プレシャス ドレスオングロッシー ルージュ PK881 ¥2625（編集部調べ）／ボーテ ド コーセー

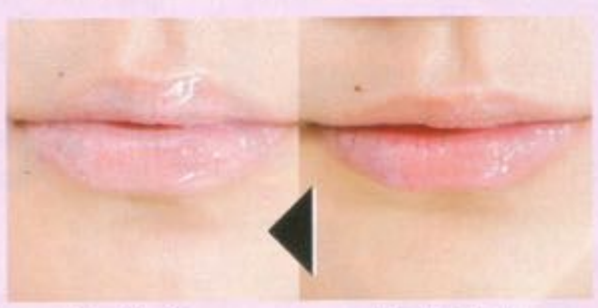


唇用コンシーラーをon
2を指に取り、唇全体にトントン叩き込む。輪郭も打ち消しておくと、後の仕上がりがキレイ。

グロスは口角をハズして
1のヌードピンクは下唇から、チップで叩き込むようにon。口角には塗らず、ヌケを作って。

唇はハミ出し厳禁！
唇もトントン塗りを。だらし見えるので、唇の山からグがハミ出さないよう注意！

大人クールな印象が際立つ！



column　気になる丸顔はマッサージでシャープに！

どうせ顔の輪郭は変えられないし…　…なんて思ってるアナタ、絶対にマッサージを試すべき！　ムクミがなくなるだけで、顔が驚くほどキュッと引き締まるはず。



人さし指をフックのように曲げ、アゴから頬骨に向かって引き上げる。5回。



次に耳の上から裏を通り、そのまま首筋を上から下になぞって。こちらも5回。

AFTER ◀ BEFORE



HAPPYオーラあふれるメイクから目が離せない！



薄～い感じに、見ているほうまで寂しく……

お悩み File.02

ノンノ・フレンド　山本佑美

「さみし顔」を華やかにチェンジ

ワンピース¥31500／ビームス ストリート(アーキ)　ファーマフラー¥7980／flower神南店

Eyebrow

筆ペン&パウダーのW使いで、立体感UP

旬の淡眉も「さみし顔」さんののっぺり感を増長。立体的に仕上げて顔にメリハリを！



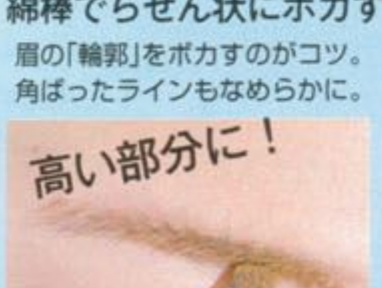
1 毛を1本1本描き足す

まばらな眉って貧相……。足りない部分に1本ずつ描き加えて。



2 綿棒でらせん状にボカす

眉の「輪郭」をボカすのがコツ。角ばったラインもなめらかに。



3 パウダーで立体感UP

高く盛り上がった部分にパウダーをのせる。眉頭～眉尻まで。



使ったのはコレ！

1眉色に合わせて使える3色のパウダー入り。アイブロウ マルチパレット プロ¥6825／クラランス　**2**こすっても落ちにくい筆ペン型。インテグレート ラスティングリキッドアイブロー1 ¥1050(編集部調べ)／資生堂

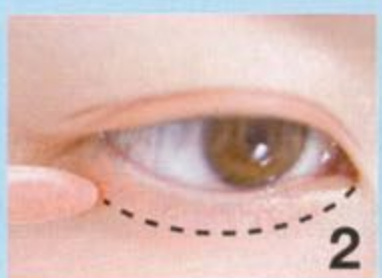
Cheek&Lipはコレ

1健康的なアプリコットカラー。キャンメイク クリームチーク 04 ¥609／井田ラボラトリーズ　**2**唇を乾燥から守る効果も。リップカラー スムージー C05 ¥2625／クリニーク ラボラトリーズ



1 オレンジを二重の幅にon

ボカすと急にハレぼったく見えるので、ただのせるだけでOK。



2 下まぶたにもオレンジを

やや太めにのせたほうがキュート♡　こちらもボカしは厳禁！



3 目のキワにラインを引く

まずはまつ毛のスキ間を埋め、その後目のキワギリギリに。



4 "つけま"を下まつ毛に

地まつ毛の下からつけるのが、ナチュラルに仕上げるキモ。



5 マスカラでなじませる

お湯で落ちるマスカラを重ねてなじみよく。上も2度塗りして。

"上はもちろん、下まつ毛にもしっかりビューラーをかけておくこと。"つけま"のカールが浮くのを防げます！"



Eye

下まつ毛増量で、ムリなく華顔に！

派手カワ色を使ってもケバくならないのは、つぶら目さんの特権。さらに下のみにつけまつ毛をつければ、ナチュラルに目を拡大できる！



使ったのはコレ！

1パッと鮮やかなフルーティーオレンジ。元気いっぱいの目元に。アイカラー OR1 ¥840／エテュセ　**2**太い線も細い線も自在に描ける、繊細な筆ペン型。アイライナー パーフェクト BK10 ¥3885／エレガンス コスメティックス　**3**目立ちにくい透明の糸を使用した、下まつ毛専用タイプ。マギーメイ アイラッシュ 38 ¥1050／コージー本舗　**4**お湯でスルンと落とせるから、つけまつ毛に重ねてもOK。トップステージ リアルインパクト マスカラ(ロング&カール)¥1575／マリ・クレール

縦幅が広がるだけで黒



▼ BEFORE



AFTER

"すべてのパーツが小さな「さみし顔」の人は、ムリに盛ろうとせず、小動物のようなイメージに仕上げるのが正解。"



AFTER ◀ BEFORE





すっぴんなのに、ある意味迫力!?

ピンクのアイ&チークで、キュートな妖精フェイス

お悩み File.03

ノンノ・フレンド堤ゆきみ

「男顔」をフェミニンに♥

ース¥10290／ビームス ストリ
ームス ボーイ） イヤーマフ
／オンワード樫山(Dip Drops)

のはコレ！



単色でも楽し
淡のチークを
ットに。透明
パール入りで
叶える。フェ
ラー（右）17・
各）¥2940／ボ
ョー ボーテ

Cheek

オレンジとピンクを混ぜて、内側・低めにのせる！

チークは「内側・低め」が、甘カワ顔の黄金バランス。オレンジを混ぜて肌なじみもUP。





手の甲で2色を混ぜる
オレンジとピンクを続けてブラシに取り、クルクルと。

顔の内側・低めにon

はコレ



なツヤピンクがぷるんと弾け
ぴきりガーリッシュな唇に。
カラー クリスタル グロス
2940／エスティ ローダー

ピンクのペンシルで下目尻をマーク&茶色のライナーとマスカラで黒目強調!

フェミニン顔のキーカラー・ピンクを主役に、マスカラ&ライナーは優しげなブラウンにチェンジ。下の目尻をドットのように甘く彩れば、キュートな目元に一発逆転！



1 まぶたにキラキラをon
上まぶたは色みを抑えてシンプルに。輝きで魅せる**2**のシャドウを指で広げて。

2 下目尻をピンクでマーク
下まぶたの目尻を**3**でまぁるく塗りつぶして。ボカしたりしなくてOK。

3 黒目の上に茶ラインを
4で黒目の上にインサイドラインを引く。まつ毛のスキ間を埋めるように。



4 黒目の下にもラインを
黒目の上下のみを強調することで、瞳がまんまるに。他の部分には引かないで！

5 マスカラを黒目の上に
上下のまつ毛にビューラーをかけておき、1のマスカラを黒目の上だけに塗る。

6 黒目下のまつ毛を強調
ブラシを縦に持ち、黒目下のまつ毛をスッスッと伸ばす。他の部分は塗らない！

Eye

使ったのはコレ！



1ブラウンでガーリーなデカ目に。コフレドール ロングパワーマスカラ BR-25 ¥2940(編集部調べ)／カネボウ化粧品(9/16発売) **2**銀でコーティングされたラメがキラリ☆ メイクマニア スパークル グリッター GD ¥924／B&Cラボラトリーズ **3**一気にオシャレEYEになれるビビッドピンク。アイライナーペンシル WP 300 ¥2100／アナ スイ コスメティックス **4**大人っぽいゴールデンブラウン。便利なくり出し式。インジーニアス ペンシルアイライナー 05 ¥2625／RMK Division

瞳も目尻もまぁるく愛らしく



AFTER

淡いピンクを普通に塗ってもインパクトなし。ビビッドなピンクを選んで、アクセント的に使うことが重要です！



AFTER ◀ BEFORE

“若いのに苦労してます”風……

目も唇もぷるんっと弾けて、果実みたいな女の子に♥





お悩み File.04

ノンノ・フレンド野崎萌香

「老け顔」にフレッシュさをIN

ベスト¥9975・カットソー¥5775／ビームス タイム（レイ ビームス） カチューシャ¥3360／ララ アンド ハート

Lip



使ったのはコレ！

1いちごシロップのようなクリアレッド。ラヴーシュカ ジュエリップスN（シャイニー）RD-3 ¥1050（編集部調べ）・2透明感たっぷりのピュアピンク。コフレドール アクアルージュ PK-245 ¥3150（編集部調べ・⅓発売）／カネボウ化粧品

血色カラーをトントン叩き込む！

唇の中央にシアーなレッドを叩き込み、内側からにじみ出るような血色を感じさせて。





赤を中央に叩き込む

輪郭をクッキリ囲むと古くなるので、必ず指に取って。



ツヤ系ピンクを重ねて

淡いツヤ系ピンクを重ねて、より自然になじませて。

Cheekはコレ



ポッと色づくヘルシーなピーチ色。自然な明るさで表情をイキイキと。チークカラー スキニーピーチ ¥950／ファンケル

上まぶたはとにかくツヤツヤに、下まぶたには派手色をon

まずは光のパワーでくすみを一掃☆　派手色は上に使うとさらにオバさんっぽくなってしまうので、オシャレ感の出る下まぶたに。みずみずしいフレッシュさが弾ける！



1 まぶたにぬれツヤを＋（プラス）
1のCを指でまぶた全体に広げて。シアーなベージュで目元がパッと明るく！

2 下まぶたにシルバーを
1のBをチップで下まぶた全体にon。後から色をのせるので、やや薄めに。

3 グレーをライン状にon
1のDを目のキワにライン状にのせる。目尻をやや太く、長めにのばして。

4 主役のミント色を投入！
1のAを細身のチップで下まぶたに。目頭をハズすのがこなれて見せるキモ！

5 まつ毛は目尻を濃く
マスカラを上下のまつ毛に2度塗りし、さらに上の目尻にたっぷり重ねづけを。

6 目尻を少しハネ上げる
3で目頭以外にインサイドラインを引き、さらに目尻にハネ上げラインを描く。

Eye

使ったのはコレ！



1繊細なパール感で、まるで肌そのものが柔らかくキラめくかのよう！　ラヴーシュカ ライトミックスアイズ BU-1 ¥1680（編集部調べ）／カネボウ化粧品 2コラーゲン入りでまつ毛1本1本がふっくら。ボリューム エクスプレス マグナム ウォータープルーフ 01 ¥1260／メイベリン ニューヨーク　3ガタガタせず安定したラインが描ける平筆タイプ。デザイニングリキッドアイライナー BK711 ¥3150／オーブ クチュール

ミント色のキラめきEY



「老け顔」さんは、透け感のあるキラキラシャドウに頼るべし。どんより暗～い印象が吹き飛びます！

ルドーのライナーで
て目頭を強調！ Eye

ラインで際立たせれば、キュッとネコっぽい吸引力のある瞳に！
ソく見えがちな黒を避け、女の子らしさと深みを備えたボルドーを。

たのはコレ！



1メタリックな光沢感。マジョリカ マジョルカ パーフェクトオートマティック ライナー RD605 ¥1260・2赤みが強く、優しげな印象のボルドー。同ジュエリングペンシル BR633 ¥735／資生堂　3繊維入りと繊維なしのマスカラを1本に。エクストラ ディープ Wマスカラ 01 ¥4200／RMK Division



スッと伸ばして
いたラインと粘膜の をさらに埋め、目尻 ンをスッと延長する。

上目尻に隠しラインを
黒目の外側～目尻にかけて、1でまつ毛のスキ間を埋めるようにラインを引く。

ムリにタレ目に見せようとせず、「ツリ目」のよさを生かした小悪魔フェイスを目指して。そのほうがモテ度UP。





毛は目頭側のみ
目の真下～目頭にの カラを。ブラシを縦 1本ずつ丁寧に。

まつ毛の濃密感UP↑
細かな繊維入りのマスカラ3を、上のまつ毛の根元をハズして中間からつける。

ボルドーを下まぶたに
下まぶたの黒目下～目頭を、2のペンシルで太めにマーク。外から内に向かって。

heek&Lipはコレ

ルが瞬くふんわりピンクで、あ さを演出。チークカラー ピン 008／オルビス　2目元が強い は甘さのあるミルキーピンクで して。リップガラス フローラ ンス ¥2205／M・A・C



AFTER◀BEFORE



瞳の大きなクリクリネコ目に変身♥



ガンつけてると思われがち……(涙)

ブラウス¥3490／H＆M　タンクトップ¥2045／メゾン ドゥ ブラージュ　ベレー帽¥3045／オンワード樫山(Dip Drops)　ネックレス¥5775／ビームス ストリート

ツリ目でも愛され感満点！



AFTER　BEFORE

お悩み **File.05**

チャレンジ隊 三村有希

「ツリ目」をキュートな印象に！

部分マスカラ
、さりげデカ目に Eye

インやシャドウは「入れてます」感が出て、かえって目を小さく見せる 、生まれつきのデカ目と思わせるには、マスカラの部分使いが賢い！

のはコレ！



1ラメ＆パールが華やか。プラチナスターアイグロス GD ¥1680／エテュセ（限定品）　2グリッターがキラめく。アイステュディオ ペンシルアイライナー S16 ¥840／メイベリン ニューヨーク(％発売)　3扇状の美まつ毛に。ラッシュ アーティスト ウォーター プルーフ ブラック ¥2940／マックス ファクター　4汗水にめっぽう強い。アイライナーパーフェクトプロ（リキッド）¥1050／DHC



ぶたにボルドーを
う場合は下まぶたに。 ンシルで下まぶたの をマークする。

グレーを目のキワに
1のグレーBを細身のチップに取り、目のキワに薄～くライン状に入れる。

アイグロスを広めにon
1のゴールドAをまぶたより少し広め、アイホール全体に指で叩き込む。



隠しラインを引く
のまつ毛のスキ間を 。目頭を1ミリあける 締まりすぎない！

下は黒目の下だけに
黒目を大きく見せることで、目そのものがクリッとサイズアップしたみたいに。

目尻だけにマスカラを
ビューラーをかけて、上の目尻にのみマスカラを。目が外側に広がって見える！

heek&Lipはコレ

ょいモードなホワイトベージュ。ケイト ディストデザイニングリップ BE-4 ¥1050 ネボウ化粧品　2愛らしいローズピンク。 フェクトリー ナチュラル ブラッシュ 239 75／レブロン(％発売・限定色)



AFTER◀BEFORE



目力UPしたら雰囲気まで華やかに☆



奥二重って地味目？　印象も薄い？

マスカラもむやみに塗らないで、あえて「部分使い」することが、ナチュデカ目の秘訣。

カットソー¥11550／かぐれ(かぐれ)　マフラー¥3045／オンワード樫山(Dip Drops)

薄メイクなのに目が拡大！



AFTER　BEFORE

お悩み **File.06**

チャレンジ隊 岡村いずみ

「奥二重」でも目力UPしたい！

黒目回りの隠しラインで、目の大きさを調節！ Eye

黒目が大きく見えると、それだけで目そのものが拡大したような錯覚を起こせる。小さいほうの目の黒目回りに、やや長めの隠しラインを仕込んで。

使ったのはコレ！



1パールリッチなゴールド。スキンビューティ アイクレヨン N1 ¥2100／イプサ **2** 3つに分かれたペン先がまつ毛のスキ間に入り込み、簡単にインサイドラインが引ける！ ケイト フレームインパクトマーカー BK-1 ¥1155／カネボウ化粧品 **3**オシャレ度の高いツヤありブラック。ヴィセ ラッシュ カールデザイニング（ボリューム）BK002 ¥1575／コーセー（限定色）



1 下まぶたにゴールドを
1のクレヨンで下まぶた全体をマーク。さらに上下のまつ毛にビューラーを。

2 黒目の上に隠しライン
2のペンシルで黒目の上に隠しラインを入れる。小さいほうの目をやや長めに！

3 下まぶたにもラインを
下まぶたは目頭を5ミリあけ、目尻まできっちり入れる。粘膜と肌の境目に。



4 マスカラは黒目上から
黒目がちに見せる効果大。根元からしっかりつけると、ラインの威力も倍増。

5 マスカラは左右交互に
左右交互につけ、目の大きさがそろったところで塗り終えて。下も黒目の下から。

Cheek&Lipはコレ

1小顔に見せる絶妙な5色。マキアージュ フェースクリエーター（3D）66 ¥2940・ケース¥1260（価格は編集部調べ）／資生堂 **2**繊細なパールが星くずみたいに瞬く、フロスティピンク。アクアルミエール グロス 707 ¥3675／シャネル

AFTER◀BEFORE



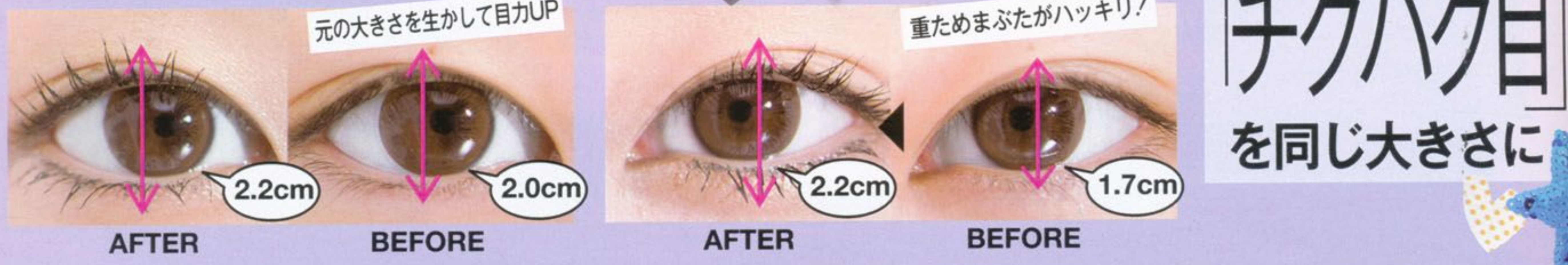
ワンピース¥18900／ビームス ストリート（シンディー） ハット¥5880／KBF ラフォーレ原宿（KBF）

お悩み File.07

隠しライン＝インサイドラインで調整すれば、自然な仕上がりで大きさの違いがバレない！

チャレンジ隊 小松愛唯

「チグハグ目」を同じ大きさに



「私たち、美香子メイクで生まれ変わりました！」

～新モデルのみんなに、美香子先生から一言～



今回自分の顔には「ツヤ感」が大事って分かって、セルフメイクが前より確実にキマるように！ なんか今までソンしてた気分（笑）。
by野崎萌香

自分ルールを発見できれば、ナチュラル美人への道は開けたも同然！ しかもマニュアルどおりのメイクより、きっと人の記憶に残るはず。
From美香子

目の大きさがそろうだけで顔が整った気が。左右対称に見えるからかな？ 生まれつきで直せないと思ってた部分だけに、かな～り感激！
by小松愛唯

メイクってある意味「一日整形」。工夫次第で顔のつくりが変わったように見せられるんです。だから自分の欠点を熟知することも大切！
From美香子

今まで「どーせメイクしても変わんないし……」って思ってたけど、奥二重のメイク方法が分かったら、自分の目が好きになれた！ 毎朝メイクするのが楽しみですっ♪
by岡村いずみ

奥二重だからってメイク自体あきらめちゃもったいない！ どんな形の目でも自分のやり方さえ見つかれば、必ずコンプレックスは減らせます。
From美香子

自分ではタレ目ライン…ったから、全く違うメ…驚き。でもそれでキュ…目元に近づけて、挑戦…事だなぁと改めて実感…
by三…

そのとおり！ 自分に…メイクを見つけたいな…で考えるよりまずはい…試してみて。好奇心が…けの"キレイ"を作り…
From…

似合わないって思ってたピンクやブラウンを、初めて使いこなせた！ 今まで黒が定番だったから、これからメイクの幅が広がりそう～。
by堤ゆきみ

「カワイイ♥」と思った女の子カラーはどんどん使うべき！ シャドウやチークが華やかだと、それだけで自然とウキウキした気分になれますから♪
From美香子

丸顔や幼い目元が気になって、大人っぽい服を着こなせるか不安だったけど……これからはモデルのお仕事にも自信を持って挑めます！
by照屋愛美

「童顔」ってもともと愛され顔の要素がたっぷり。だからムリに背伸びしすぎないで。カワイさを生かした、自分なりの大人メイクを見つけてね。
From美香子

濃いメイクなしの人生なんてアリエなかったけど、「ナチュラルでもこんな華やかになるんだ」って分かったら、なんか気分まで上昇！（笑）
by山本佑美

華やかにする＝メイクを濃くする、という考えはNG！ 差し色やつけまつ毛を上手にきかせるだけでも、グッとHAPPY感が上がりますよ。
From美香子



このぷるぷる感、まるで赤ちゃん！
無敵のうるおいリップが完成

non・no × ettusais
ナチュ♥かわ肌新聞 号外

赤ちゃんピンクの唇をかなえる
“ぷる・うる”リップケア！

乾燥が気になる季節、唇は、縦じわ、皮ムケといったトラブルが起こりがち。“赤ちゃんピンク”のすっぴん唇を目指して、リップケアを始めよう！

撮影／山田英博（モデル）／ケビン・チャン（静物） ヘア＆メイク／遠田まゆ美 モデル／森山沙月（ノンノ・ビューティーモデル） スタイリスト／山田祐子 取材・文／増本紀子（alto）

モデル使用色

（目元）アイカラーC PK4・RD1、ペンシルアイライナー ブラック、リキッドアイライナー ブラック、パーフェクトマルチマスカラ、（眉）ペンシルブローライナー ライトブラウン、カラーリングアイブローN イエローブラウン、（頬）チークカラー PK3、ハイライト、（口元）リップエッセンス a、（ネイル）ネールカラーN PK3・PK7／（すべて）エテュセ

Lip Care

シーンで使い分けて いつもぷる・うるの唇に！

メイクをしている日中、そして寝ている時もリップケアすることが、ぷる・うるの唇になれるコツ。2タイプの唇用美容液を使い分けて、美唇をキープしよう

うるうるのボリューム唇に

唇つやつや グロス美容液

唇にたっぷりうるおいを与えながらもべたつかず、グロス級のツヤで縦じわも目立たせない。これ1つで仕上げてもリップカラーの上から使うのも◎。

ほんのりピンク色





ナチュラルなツヤ&しっかり保湿

唇ふっくら スティック美容液

ナチュラルなツヤを与えながら、ほんのり桜色に整え、うるおいを逃がさずしっかり保湿。リップカラーののりをよくする下地としても優秀。

沙月のリップケアポイント



Lip Care point

カサつきが特に気になる時は、グロス美容液をたっぷり塗ってラップパック。つるつるになって、リップカラーのりもUP。

カーディガン￥33600／…ク&スパン BC SALON…



斜めカット…塗りやすい…

口元にフィットしやす…ら、直接唇にオン。…みたいなツヤと、ほん…ピンク色だから、ナチ…ルグロスとしても大活…

パッケージもキュート♥



リップエッセンスa

大人気の「リップエッセンスa」が、25%増量タイプになって登場！　たっぷり使えるので、パック使いも◎。10g SPF18・PA++ ￥1260



リップエッセンス（スティック）

うるおいと自然なツヤの膜をピタッとはるような仕上がり。気づいた時にささっと塗れる手軽さも魅力。3g SPF18・PA++ ￥1050

どちらもうるおいラッピング効果のある「ハイパーグロスオイル」配合。夜たっぷり塗ってみて。朝からぷるぷるの唇に★

スティックタイプは携帯にも便利

ポーチに入れて気軽に持ち運べる、スリムなスティック。ピタッとフィットして、ナチュラルな仕上がりに。ほんのり淡い桜色。



天然トリートメント成分配合、無香料

Disneyland RESORT IN CALIFORNIA

カリフォルニア・ディズニーランド・リゾート



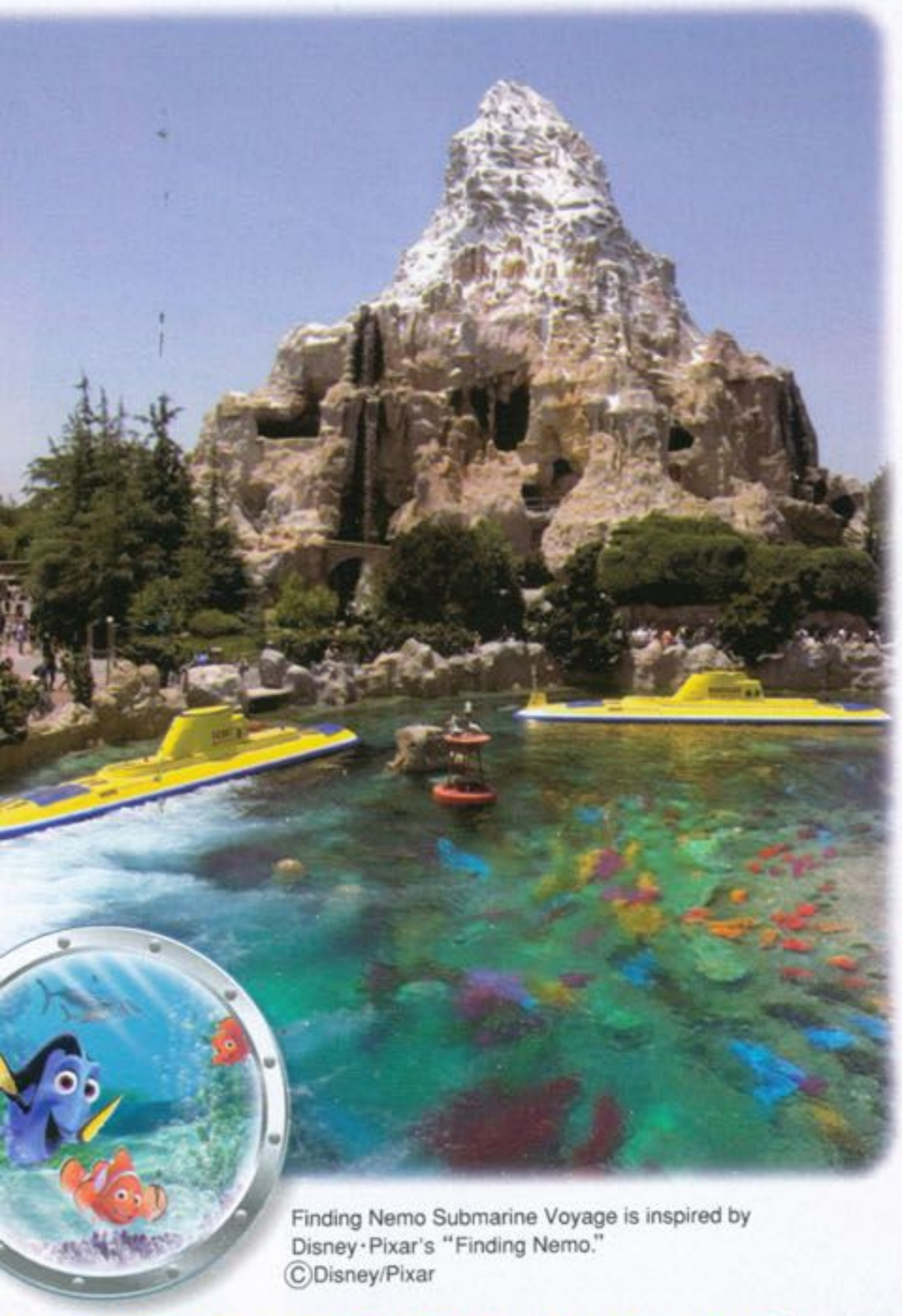
パラダイス・ピア

ォルニアをテーマにしたパーク内で、開放感のあるビーチやノスタル
な遊園地を再現したエリア。2種類の楽しみ方が選べる巨大観覧車
キーのファン・ウィール」や、大人気アトラクション「トイ・ストーリー・
ア!」など、カリフォルニアの魅力を体感すれば、気分はHappy!

ァッターホーン・ボブスレー

ーホーンの雪山をシートベルトなしで駆け
る世界初のスチール製ローラー・コースター。
との遭遇や、エキサイティングな演出がたっぷり。
度の異なる2つのコースで楽しみは2倍に!





Finding Nemo Submarine Voyage is inspired by Disney·Pixar's "Finding Nemo."

ファインディング・ニモ・サブマリン・ヴォヤッジ

艦に乗って海底探検の旅へ。色鮮やかな熱帯魚や美しいサンゴがあふれる海中は、
こ映画「ファインディング・ニモ」の世界。音声探知機から聞こえる魚たちの愉快な
に耳を傾けながら、ニモを探しに出かけよう!

ファンタズミック!

ウォータースクリーン、レーザー光線など特殊効果を駆使
大迫力のスペクタクル・ショー。ディズニー・キャラクター
ンサーも総出演し、感動のフィナーレまで目もハートも
け! 楽しい一日の締めくくりに!!





★カリフォルニア・スクリーミン

スタートからわずか5秒で時速90kmまで加速する絶叫ローラー・コースター。"スクリーミン(叫ぶ)"の名の通り、クライマックスには巨大なループを、ぐるりと一回転するアトラクションはスリル満点!



フレンドリーなキャラクターたちがゲストを温かくお出迎え。ハグしたり、サインをもらったりして素敵な思い出を作ろう! もちろん、記念撮影も忘れずに。

★ピクサー・プレイ・パレード

「モンスターズ・インク」や「トイ・ストーリー」など、ディズニー・ピクサー映画の人気キャラクターたちが大集結。水やシャボン玉を使った賑やかな演出にゲストも大喜び! ぜひ最前列の"特等席"で!



★ディズニーランド・パーク　★ディズニー・カリフォルニア・アドベンチャー・パーク

Disneyland USA



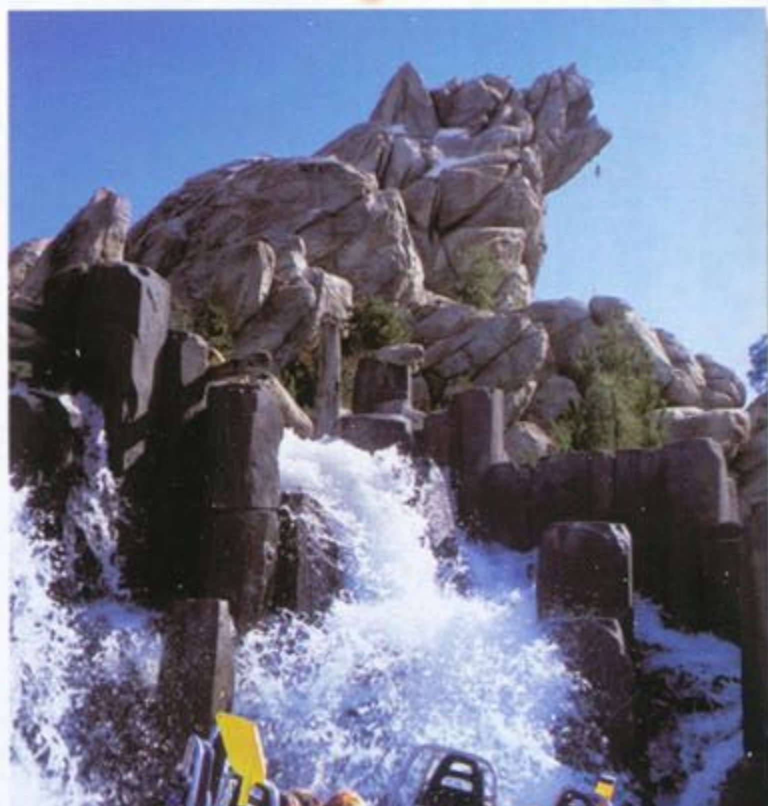
ディズニーランド・リゾートには、未体験の魅力がまだまだいっぱい!!

世界中で夢を与え続けるディズニーのテーマパーク。
その誕生の地である
「カリフォルニア ディズニーランド・リゾート」は、
燦々と太陽が降り注ぐ穏やかな気候の中、
魅力あふれる2つのパークがゲストを待っています。
人気キャラクターたちのショーや、
エキサイティングなアトラクションの数々。
"世界で一番ハッピーなリゾート"へ、さぁ出かけよう!



★ディズニー・アラジン:ミュージカル・スペクタキュラー

2000人収容のステージ型シアターで行われる、ディズニー映画「アラジン」のミュージカル・ショー。客席の上をアラジンたちが飛ぶシーンやジーニーのお変化など、再現される名場面の数々に大興奮



★セレブレート・ア・ストリート・パーティ

色とりどりのバルーンやリボンで飾られたメインストリートUSAを、ディズニー・キャラクターたちがご機嫌なロックのビートに合わせてダンスしながらパレード。ギターやドラムのリズミカルな演奏に乗って一緒に踊れば、パーティの盛り上がりは最高潮に!

★グリズリー・リバー・ラン

8人乗りのラフト(ゴムボート)に乗って激流下りが楽しめる、びしょ濡れ覚悟のアトラクション。突然の急カーブや水しぶき、滝つぼへのスプラッシュに、大絶叫間違いなし!

その他の施設やショー & 南カリフォルニアの人気スポットの情報は、ホームページで!

まだまだ紹介しきれないほど魅力がいっぱいの「カリフォルニア ディズニーランド・リゾート」。アトラクションやショーの詳細は、ホームページをチェックして! リゾート周辺の人気スポット情報も満載です。

www.disneyland.jp

～ウォルト・ディズニーとディズニーランドの誕生～

1955年の開園以来、5億人以上の人々をもてなしてきたディズニー・テーマパーク。その誕生は、創設者ウォルト・ディズニーが兄とともに映画スタジオを設立したことから始まりました。ミッキーとミニーは、そのスタジオで誕生。やがて、アニメを観た視聴者から「ミッキーとミニーに会いたい」との声があがり、大人と子供が一緒に遊べるアミューズメントパーク、ディズニーランドがついに誕生したのです。



INTRODUCTION

あの『サマータイムマシン・ブルース』(05年)のスタッフが
再集結!今最も注目される若手劇作家・上田 誠
(劇団「ヨーロッパ企画」代表)と、本広克行監督がタッグを組み、
ヨーロッパ企画の最高傑作戯曲をついに映画化!
主演に長澤まさみを迎え、超個性的な小劇場界の
ゴールデンキャストが独特の演技で脇を固めます。
ヨーロッパ企画ならではのリズム感のあるユーモアと
個性豊かなキャラクターが絶妙に溶け合い、
最高にキュートなコメディ映画が誕生しました!

STORY

クリスマス・イブ、とある喫茶店"カフェ・ド・念力"では、
1年に1度本物のエスパー達が普段ひた隠しにしている
自らの能力を思う存分披露し合うエスパーパーティーが
開かれていた。一方、超常現象バラエティ番組のAD
桜井 米(長澤まさみ)は番組企画で、エスパー探しに出発!
視聴者からの情報を頼りに日本全国旅して回るがインチキばかり。
そんな米がひょんなことから、"カフェ・ド・念力"にたどり着く…!!
自分達の超能力がバレてはならぬと右往左往する
エスパーに、偽エスパーが混ざってさあ大変!
抱腹絶倒!ミラクル超能力コメディ!





史上最弱!7人のエスパー軍団!?

エレキネシス
(川島潤哉)
意思の力で電子機器を
操作できる。
家電は苦手。

テレポーテーション
(三宅弘城)
瞬間移動できる。というか
時間を止めてから
自力で移動する。

透視
(中川晴樹)
いわゆる透視。
超能力の基礎。
エロにも使える。

細男
(岩井秀人)
細い男。



サイコキネシス
(諏訪 雅)
意思の力でなんでも
動かせる。
制御は不能。

マスター
(志賀廣太郎)
カフェ・ド・念力の
マスター。
エスパー修行中。

テレパシー
(辻 修)
人の心が読める。
その分傷つき
やすかったりする。





こんな事が起こったら、それはきっと(エスパー達)の仕業です。

カレー屋でよじれたスプーンを見つけた。
差し入れのたい焼きにやたらあんこが詰まっていた。
☆ 自販機で当たりまくる人を見た。
+ トイレで紙が無くなった時、ドアの下からティッシュが差し出された。
□ 人知れず落ち込んでいるとき、励まされた。

前売券もS(エスパー)級に発売中!一般:1300円(税込)
東宝系劇場窓口にて発売中(一部劇場を除く)※料金は劇場により異なります


スプーンに念力を送ってみたことのある、すべての人々に捧ぐ── 全世界待望の超能力コメデ
曲がれ!スプー
エスパーのお陰で
地球はときどき回っていたりする。
桜井米（ヨネ）
(長澤まさみ)
本気で超常現象を信じている番組AD。今でもたまにスプーン曲げに挑戦する。
長澤まさみ
寺島 進　松重 豊　甲本雅裕　三宅弘城　諏訪 雅　中川晴樹　辻 修　川島潤哉　岩井秀人
三代目魚武濱田成夫　ユースケ・サンタマリア（友情出演）　升 毅（友情出演）　佐々木蔵之介（友情出
平田 満　木場勝己　・　志賀廣太郎
監督：本広克行　原作・脚本：上田 誠（ヨーロッパ企画）
主題歌：「COSMIC BOX」 YUKI（EPIC レコードジャパン
11/21
S（エスパー）級ロードショー!
magare-spoon.com
あなたの超能力度を調べてみませんか？
S（エス）検定にトライ!
本作品はグリーン電力の普及に貢献してい
配給：東宝　©2009フジテレビ／ROBOT／博報堂DYメディアパートナーズ／東宝／日本映画衛星
19page.com

敏感肌は“つつむ”ディセンシアでケアしよう

decencia

キレイになりたい、でも、肌がゆらいでどんなお手入れをすればいいのか分からない……そんな悩める子必見の敏感肌対策を紹介！

撮影／西原秀岳（物）　藤沢由加（モデル）　ヘア＆メイク／榛沢麻衣（マスキュラン）　モデル／小松愛唯（ノンノ・チャレンジ隊）　スタイリスト／郡山雅代　取材＆文／中島彩



ノンノ・チャレンジ隊
小松愛唯さんの悩み

乾燥しがちな敏感肌。でも、野外で行うサークルなどの活動もあるし、保湿しながらUVケアもしたいんです……

(左)「肌を包み込んで、守ってくれるクリーム。ゴワゴワした肌も、なめらかになりますよ」。肌奥まで潤いを届ける効果もバッチリ。つつむ フェイスクリーム〈敏感肌用保湿クリーム〉30g ¥3150・(右)「肌を守る効果が高く、メイクと肌をうまくつないでくれる日中用クリームなんです。白浮きしないのも◎」。SPF16・PA＋＋。つつむ デイ モイスチャーヴェール〈敏感肌用日中用保湿クリーム〉25g ¥2940／ディセンシア





敏感肌は“つつむ”ディセンシアでケアしよう！

教えてくれたスキンケア講師は…
弓気田みずほさん



Q ディセンシアってどういうブランド？

A 乾燥性敏感肌をケアするブランド

「これは、もともと研究者だったディセンシアの社長が開発したブランド。親しい友人や家族の敏感な肌に悩んでいる姿を見て、『この世から乾燥性敏感肌をなくしたい！』という思いを熱くしたそう。乾燥や寝不足、食事の偏り、気持ちの落ち込みなどで、ゆらぎやすくなった肌を包み込むように守って、しっとりなめらか肌をキープしてくれますよ」

Q どうしてクリームがおすすめなの？

A 敏感肌のバリアとなってくれるから

「敏感肌は、肌表面の角層が乱れてめくれ上がって肌中の潤いが逃げやすく、紫外線や乾燥などの外的刺激を受けやすい状態。このクリームは、乱れた角層をまるでラップするように包み、肌を徹底して守ってくれます」

Q UVケアは刺激にならないの

A 日中用クリームは、刺激になりません

「日中用クリームなら、肌表面にバリ
を張りつつ、UVカットもできるから
レスなんです。刺激になる紫外線吸収
使っていないので安心。また、軽い感
肌を明るく見せる効果もポイント」

「スキンケア大学」開催中!

http://www.skincare-univ.com

自分の肌とどうつき合えばいいのか分からない人は、この「スキンケア大学」をチェック！　美容のプロフェッショナルである講師が、洗顔方法から肌の触り方などを中立な立場で教えてくれるから、正しいスキンケア知識が身につくし、自分の肌を見る目が養われるんです。もっと自分の肌を知ってキレイになりたいと思うノンノ読者は、ぜひ参加してみよう。

詳しくはモバイルをQRコードにかざして、チェック。＊機種によって、ご利用できない場合もあります。

“つつむ フェイスクリーム”の使い方!



ベタつかないし、メイクののりもよくなったよ



1 クリームはのびがいいから、パール粒大取るだけで十分。手のひらに取り両手を重ねるようにして温めてから使う。



2 ここがポイント！　直接顔につける前に手のひらでよくのばして広げておく。ラップのように薄くして肌にのせるよ。



3 両手のひらで頬、額から目の回り、口元へと優しくなじませる。Tゾーンは最後に軽く押さえる程度でOK。

お問い合わせ先／ディセンシア　0120(714)115　http://www.decencia.co.jp/non-no

手帳」の中身、見せてください!!

の、さすが！なネタがいっぱい。今すぐチェックして、その秘密を探っちゃおう♪

撮影／高橋依里　大和ちひろ





フリースペースは…

ックやマッサージなどの流れ、さんの切り抜き、美容によいシピを書き込んでいます。毎して美肌をキープ！



中身はコレ！

タ帳や、作ってみたい健康レいコスメの切り抜き、お気にルを持ち歩いています。

DREAM
テレビドラマで女優デビュー

Name 森山沙月さん
（ノンノ・ビューティーモデル）



「モデルや女優になるのが夢だったので、美容やダイエットネタを手帳に書いています」と語る森山さんは、テレビドラマ「恋して悪魔～ヴァンパイア☆ボーイ～」で念願の女優デビュー！　今後も大注目のガールです。





基礎DATA

購入時期　2月にPLAZAで購入。デザインにひと目惚れ♡
価格　840円くらい
お気に入りポイント　メモするところがたくさんあるのと、マンスリータイプだから予定が把握しやすいところです！

成功の秘密はココ！

check1 ▸▸▸ **月1で目標を書く**
毎月必ずページの上部分に目標を記入。手帳を開くたびに目に入るから、「頑張らなきゃ！」と意識できるんです。

check2 ▸▸▸ **美容ネタも忘れず**
モデルをする上で美しいお肌は必須！ということで、雑誌やテレビで見た美容ネタは書き込んで実践しています。

check3 ▸▸▸ **いつも楽しむ**
開くたび楽しい気持ちになれるように、キャラクターに自分の顔を貼ったりして遊んでいます(笑)。遊び心も大事！

Q1 **手帳は1日に何回見る？**
夜寝る前や、通学中にだいたい2～3回ほど見ます。撮影前日はスペシャルケアでお肌を万全に！

Q2 **自分で思う成功の秘密は？**
美容ネタや健康レシピを書きためて、進んで実践してきたこと。あと目標を書いたことかな？





フリースペースは…

大好きなので、雑誌で欲しい服いて貼っています。ウィークリその日に買うものや支払い額なて忘れないように注意。



中身はコレ！

貼るためのシールや友達の誕生大活躍するプレゼントリストの　今後行きたい映画のフライヤ支払い票も忘れずに入れます。



MONEY
月5万円は旅行＆洋服に投資

Name 佐川理佳さん
（drive for gardenアシスタント）

人気ヘアサロン「drive for garden」のアシスタントである佐川さん。「仕事柄ファッションにも気を使わなくてはならないので、手帳にお金の支出を書いて旅行も洋服もゲットしています」という貯金の秘密をチェック！



基礎DATA

購入時期　去年の12月にロフトで。シンプルさに魅かれて
価格　1000円くらい
お気に入りポイント　マンスリーに1か月の予定を、ウィークリーに細かな用事を書き込めるところ。スペースがたくさんあるから使いやすい！



成功の秘密はココ！

check1 ▸▸▸ **欲しいものリストを作る**
欲しいものを余白に書いて、これを買うためにどこを節約すればいいのか考えます。こうすればムダ遣いもセーブ！

check2 ▸▸▸ **引き落としを記入**
電気代など引き落とされるお金を記入してムダ遣いをしないよう意識。買い物はカードを使ってポイントを貯める！

check3 ▸▸▸ **イベントは派手に**
旅行の計画を立てたら、予定日をペンで囲って派手に。これを見ると、ここまでにお金を貯めようと意識できます。

Q1 **手帳は1日に何回見る？**
就寝前に次の日の予定を確認し、仕事中にも何度か確認。あいた時間に買い物をすませます。

Q2 **自分で思う成功の秘密は？**
カードの支払いなど、引き落とされるお金を書いたこと。自然と節約モードになれますよ。

[突撃☆手帳の秘密ルポ]
夢もお金もダイエットも恋愛も…。
成功のカギは手帳にあった

SUCCESS サクセス

夢、お金、ダイエット、恋愛でハッピーを手に入れた人のサクセス手帳の中をのぞいてみると、そこには実

DIET 半年間で10キロ減

Name 横多葵子さん
（会社員）



「去年はいていたパンツが入らなくてショックを受けちゃって」と、半年前までふくよかだった体型を、通勤中のながら運動や、間食をやめることで、スタイル抜群の美ボディをゲットした横多さん。その手帳の秘密は!?



裏面は

カロリー表を貼りつけて、何を食べようか迷った時に参考に。食べすぎた時もこれを見て次の食事をセーブ。



中身はコレ！

太っていた時の写真は戒めとして。食べすぎた日に貼るドクロシールや、ダイエット記事、メモ用ポストイットも常備。

成功の秘密はココ！

check 1 ▸▸▸ 食べたものを記入

朝、昼、晩、食べたものを別紙に記入。これを寝る前に見て、食べすぎた日は翌日の朝食をセーブして体重キープ。

check 2 ▸▸▸ 気になる情報はメモ

ダイエットに効果的な食材やレシピを余白に書いて、進んで食べるようにしています。情報収集も欠かせない！

check 3 ▸▸▸ 目標を書いて意識

目標の体重を大きく書いて、手帳を見るたびに意識するように。間食しそうになった時に見るとストップできます。

Q1 手帳は1日に何回見る？

毎食後、食べたものを書く時にスケジュールも確認。こうすれば忘れないので一石二鳥♪

Q2 自分で思う成功の秘密は？

1日に食べたものを書いて、カロリーのバランスをとったこと。暴飲暴食も抑えられます。



基礎DATA



購入時期 去年の11月に東京駅で。仕事とプライベート兼用
価格 1890円くらい
お気に入りポイント シンプルデザインと、フリースペースが多く何でも書き込めるところ。大きめサイズで貼りつけ場所が広いのも便利です。

CHECK!



以前の手帳は

彼と撮ったプリクラを貼っているけれど、他はあまり手を加えず予定だけ記入。そのせいかあまり愛着がわかず、気が向いた時だけ書き込んでいました。





LOVE 交際7年目でめでたく結婚

Name 秋葉枝里さん
（主婦）

「大学生の頃から7年間交際した彼とついに結婚♥」という秋葉さんは、式までのスケジュールを手帳に細かく書いて、計画的に段取りを進めていました！



中身はコレ！

大学生の頃、実家に帰省した時にもらった彼からの手紙や、デートした先で撮った写真は、たまに見て当時の気持ちを思い出します。デート日に貼るシールも。

成功の秘密はココ！

check 1 ▸▸▸ デートには印を

一緒に生活しているといえども、デートをした日はピンクのペンで印をつけて忘れないように。いつまでも恋人気分♡

check 2 ▸▸▸ キレイを怠らない

式に向けてダイエットに奮闘。目標までの日にちを書くことで「ここまでにやせなきゃ」とやる気がわくんです。

check 3 ▸▸▸ なりたい姿をイメージ

憧れの田中美保さんに少しでも近づけるように、切り抜きを貼ってメイクの参考に。イメージすることが大事です！

Q1 手帳は1日に何回見る？

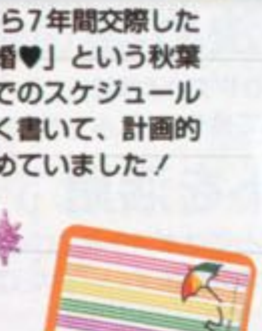
1〜2回くらい。式までの日にちを確認して、会場やドレスの予約などの計画を立てました。

Q2 自分で思う成功の秘密は？

デートの思い出を毎回書いたこと。読み返すたびにドキドキがあって、マンネリにならない！



基礎DATA



購入時期 去年の10月にロフトで。デザインにひと目惚れ♡
価格 1000円くらい
お気に入りポイント 大きめサイズで書き込むスペースが多いのと、マンスリーで1か月の予定が見やすいのが◎。式までの準備もこれでスムーズ♪



DREAM 作曲家として活躍

Name 桑原ゆうさん
（作曲家）

「小さい頃から音を作る仕事に憧れていて」という桑原さんは、春から本格的に作曲家デビュー。「手帳に書き留めたアイディアをもとに曲を作って、海外の演奏家に提供したりしています」と活動の幅を広げています！



基礎DATA

購入時期 1月に妹からもらいました。チェブラーシカが♡
価格 もらい物のため不明
お気に入りポイント 何か月も先の予定が入るのでマンスリーだと管理しやすい。フリースペースが多いのもGOOD。

成功の秘密はココ！

check 1 ▸▸▸ 書くのは鉛筆で
楽譜を書く時にも使っている鉛筆で予定を記入しています。一色だと見やすくてスケジュールも把握しやすい！

check 2 ▸▸▸ 仕事関係のみ記入
仕事のスケジュールだけ書いて、スカスカの月は頑張って作曲します（笑）。締め切りなどには目印に★マークを。

check 3 ▸▸▸ アイディアソースを書き込む
余白部分に読みたい本や映画などの作品名を書いています。作曲のソースにもなるのでなるべく見るように心がけ。

Q1 手帳は1日に何回見る？
就寝前や電車の中で確認します。プライベートの予定は携帯電話のスケジュールにメモ。

Q2 自分で思う成功の秘密は？
感じたことや、仕事の予定を見やすく書いて、締め切りを意識しやすくしたことかな。

別冊のノートには
ために使った参考文献や、気になるレーズを思いついた時に書いてい以前書いたことを読み直すと、新が浮かんでくることも。

中身はコレ！
ィアノートと、いきなり紹介されも渡せるように予備の名刺、今後たい着付けの情報を入れています。パスポートのコピーも（笑）。

DREAM Work 希望の職に就いた

Name 佐藤咲也子さん
（カリスマ読モ隊）

大不況の中、計画的に就職活動をし、希望職種の内定GET！　手帳と別冊ノートにその理由が隠されていた。



別ページは
時間軸でさらにスケジュールを見やすく整理。重要事項はポストイットに書いて忘れないように貼りつけ。ペンは黒、ピンク、青の3色でシンプルに。

中身はコレ！
企業の情報を細かく書いた「企業研究ノート」は、試験前に確認して万全に。ポストイット&ペンは持っていると大活躍！

基礎DATA

購入時期 去年の12月。就活を意識してシンプルなものに
価格 ロフトで2000円くらい
お気に入りポイント マンスリーの後にウィークリーがついているから、予定が確認しやすく、メモスペースも多い。

成功の秘密はココ！

check 1 ▸▸▸ ルールを決める
先の企業名や、ESの提出日などが分かりやすいように、関係のことは左のあきスペースに書いて見やすく。

check 2 ▸▸▸ ポストイットを活用
ちゃいけないものとか、特に重要なことにはポストイにメモして貼りつけ。準備万端で試験に臨めます。

Q1 手帳は1日に何回見る？
就寝前に次の日の予定を確認して、当日はあいた時間にチェック。

Q2 自分で思う成功の秘密は？
就活のスケジュールを細かく書いたこと。これで万全の対策ができ失敗が防げます。

DREAM Hobbey 趣味を実現

Name 南郷瑠碧子さん
（デザイナー）

「ほぼ日刊イトイ新聞」のデザインを手がけている南郷さん。その書き方も思わずマネしたくなるネタがいっぱい！



こんなにバリエが
デザインを思いついた時に、イメージを描きます。見開きで使えるのも便利なんです！

仕事にも
会議の内容もメモ。話し合ったことがすぐに確認できてGOOD。

中身はコレ！
メモ帳やアイディアをまとめるペン、名刺、ミニ鏡をIN。鏡は打ち合わせ前に重宝。

CHECK!!

基礎DATA

購入時期 去年の12月。「ほぼ日手帳」は愛用5年目に突入
価格 3500円～
お気に入りポイント 1日1ページなのでたっぷり書くスペースがあるのと、どんな使い方もできちゃう自由さです。

成功の秘密はココ！

check 1 ▸▸▸ とにかく自由に
デザインや、思いついたことを何でも記入。以前使っていたものを読み返して、新しいアイディアが浮かぶことも！

check 2 ▸▸▸ 見開きで使う
スペースが決まっているのがイヤなので、見開きで思いっきり書き込む！　読み返す時も楽しいし、愛着がわきます♡

Q1 手帳は1日に何回見る？
1回～2回くらい。就寝前に見て、1日の反省会を開催します（笑）。

Q2 自分で思う成功の秘密は？
形を気にしないでとにかく自由に書くこと。気がつけばアイディアの宝庫なんです！

これを使えば間違いなし!! 夢をかなえる手帳はコレ

夢の実現を手助けしてくれるオススメ手帳をピックアップしたよ！

夢をかなえる人の手帳 2010



ここが特徴
スケジュールは

えるためのTO DOリストや3、5、10年後をイする「12年カレンダーなど」様々な工夫が。（藤沢著 ¥1575／ディスカヴァー・トゥエンティワン）

わたし時手帖 2010



ここが特徴
スケジュールは

月の満ち欠けや歳時記、風水など、幸せをゲットするためのお役立ち情報が盛りだくさんの1冊！（竹中章恵 眞田友恵・著 ¥1575／ランダムハウス講談社）

就職内定手帳 2010



ここが特徴
スケジュールは

スケジュールにやることリストを記入するスペースや、エントリーシート&履歴書のマナーが掲載されているなど就活に関する情報が満載。（¥1575／Gakken Sta:Ful）





裏表紙には

フリースペースには実現させたいことや、欲しいものを記入。かなえたものに色ペンで線を引く瞬間が最高で(笑)。裏表紙には封筒を貼ってポケット代わりに。



MONEY 工夫して旅費を貯金

Name 猪鼻ちひろさん（ノンノ・チャレンジ隊）

「韓国、タイ、沖縄など今年だけで国内外含め9か所に行っています！　まだまだ行きたい所がいっぱいあって」というほど大の旅行好きの猪鼻さん。バイト代だけで上手に旅費を貯めるため、手帳には様々な工夫が！



HAPPY



中身はコレ！

記帳が大好きなので通帳と、旅行先で撮った写真、友達からの手紙を入れています。通帳の残高はこまめに確認して、10万円をきらないように注意。

成功の秘密はココ！

check 1 ▸▸▸ オリジナル手帳を作製
スケジュールの他に、欲しいものリストや旅行先の写真を貼るスペースが欲しかったので、すべて自分で手作り。

check 2 ▸▸▸ 色で分かりやすく
青は授業&撮影、緑はアルバイト、ピンクは遊びと予定を色別に。これで月にどれだけ働いたかすぐに確認できる！

check 3 ▸▸▸ 欲しいものを記入
今欲しいものを書くだけ書いて、本当に必要か確認しムダ遣い防止。目標が決まったらバイトのやる気も出ます！

Q1 手帳は1日に何回見る？
だいたい3回〜4回はチェック。予定だけじゃなく、欲しいものリストも一緒に確認します。

Q2 自分で思う成功の秘密は？
予定を色別で書いていること。どれだけバイトに入れるか、すぐにチェックできるから便利。



基礎DATA

購入時期　去年の11月に無印良品のノートをカスタマイズ
価格　600円くらい
お気に入りポイント　自分が書きやすいよういちから作ったのでとにかく使い勝手がいい！　カスタムし放題です♡





別ページには

コスメや洋服など雑誌で見た欲しいものを貼りつけ。バイトを頑張った時にごほうびとして買って心に潤いを補給しています♡　バイトも頑張れる。



中身はコレ！

シールや、ストックしてある切り抜きをあいた時間にペタリ。その時間も楽しい！

MONEY 計画的に貯めて遊びに使う

Name 阿部るいすさん（学生）

月1でアウトドアや旅行を楽しんでいる阿部さん。学業もバイトも遊びも、みっちりスケジュール！



基礎DATA

購入時期　1月にキデイランドで。あどちゃんが可愛くて♡
価格　セールで500円
お気に入りポイント　イラストつきで楽しく書けるのと、マンスリータイプなのでスケジュールが立てやすいところ。



成功の秘密はココ！

check 1 ▸▸▸ 用事別にシールを貼る
紫はアルバイト、ピンクは撮影、黄色は旅行と用事別でシールを貼りつけ。こうするとスケジュールが組みやすい♪

check 2 ▸▸▸ 夢を書いて意識する
1年以内にかなえたい夢を大きく手帳の隅に書いて、気合いを注入(笑)。スケジュールを見るたびに節約モードに！

Q1 手帳は1日に何回見る?
起床後に当日の予定を確認して、あとは寝る前にチェック。

Q2 自分で思う成功の秘密は？
最初に目標を立てて、それまでにどれだけお金を貯めればいいか考えて行動したこと。





別ページには

欲しい服やアイテムのリストを作って、買い物に行く前に確認。こうすれば余分なものを買わないから、自然にお金も貯まっていく！



中身はコレ！

手帳の日付をつけるためのハンコとシール類。カラフルだと気分も盛り上がる♡

MONEY お金を貯めて趣味に投資

Name 小林恵里さん（カリスマ読モ隊）

大好きなディズニーリゾートに行くため、手帳を家計簿代わりに使ってムダな出費をセーブ。



基礎DATA

購入時期　去年の11月に無印良品で。書き込み式なのが◎
価格　100円くらい
お気に入りポイント　マンスリーの枠だけあって、日にちを書き込むタイプなので、自分好みにできちゃう♡



成功の秘密はココ！

check 1 ▸▸▸ 最初に目標を決める
ディズニーリゾートに行く日をピンクで囲って「ここまでに●万貯める！」と予定を決めると、自然と節約できる。

check 2 ▸▸▸ 支出を書いておく
月の交際費を決めておいて、支出でどれだけディズニーに行くことができるか確認。こうすれば赤字にならない！

Q1 手帳は1日に何回見る
夜寝る前と時間のある時に。ディズニー日を確認するのが幸せ♡

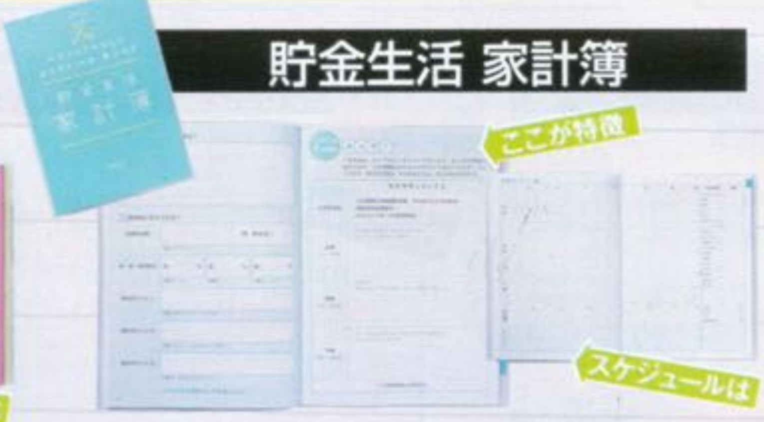
Q2 自分で思う成功の秘密は？
月の支出を書いていること。金銭感覚もシビアになるし、ムダ遣いもしなくなる。

mini 家計簿 2010



1日ごとに食費や生活雑貨費を書き込む欄があるから、1か月の支出が計算しやすい。クレジッドカード月払いメモを使えばムダ遣いもセーブ！（¥819／永岡書店）

貯金生活 家計簿



使ったお金をジャンル分けして管理したりと、家計再生コンサルタント・横山さんの貯金テクが満載。（横山光昭・著　¥1260／ディスカヴァー・トゥエンティワン）

House keeping book



月間のスケジュールに加え、1日に使ったお金を細かく記入できる週間家計簿つきだから、1か月の収支が分かりやすい！　散財タイプにオススメ。（¥945／渋谷ロフト）

これを使えば間違いなし!!
お金を貯め
られる手帳

万年金欠のあなた
画的に貯金ができ
魔法の手帳はコレ



別冊のノートには



check 1

check 2

check 3

…ちゃんと、欲しいも…をファイリング。好…めていると、ダイエ…がわいてくる！



DIET

ピークより－20キロを維持

Name 平尾優佳莉さん
（会社員）

「ピーク時よりも20キロの減量に成功しました！」という平尾さん。毎食摂取カロリーを手帳に書くことでリバウンドもなく、無理なくベスト体重をキープしています。



成功の秘密はココ！

check 1 ▸▸▸ **毎食カロリー計算**

1日1500キロカロリー以上摂取しないようにするため、毎食カロリー計算をして、食べすぎたら飲み物で置き換えて調整。

check 2 ▸▸▸ **毎日体重計をチェック**

夜は体重計に乗って手帳にメモ。ベストの体重をキープするために、これを見て翌日に何を食べるか考えます。

check 3 ▸▸▸ **シールで可愛く**

ダイエット中に気分が沈まないようにシールを貼って可愛く！　お菓子モチーフを貼れば食べなくても満足(笑)。

Q1 手帳は1日に何回見る？

ご飯を食べる前と就寝前に摂取カロリーを確認。できるだけマメに見て食事をとるよう意識！

Q2 自分で思う成功の秘密は？

1日の摂取カロリーを決めてメニューを考えたこと。数字を意識すれば間食も自然と減ります。



基礎DATA

購入時期　1月頃にPLAZAで。3年間この手帳を愛用。
価格　1200円くらい
お気に入りポイント　スケジュールが朝昼晩に分かれているので、食べたものが書きやすくダイエットに最適！



中身はコレ！

…ムが大好きなので可愛い小…リップ型のボールペン＆ダ…ピンクのペンを常備。好き…手帳を見るのも楽しいっ♪



…手帳もあり

…にはお仕事のスケジュールを。大…セシルさんの切り抜きを貼って、…情がもっとうまくなるよう勉強！

中身はコレ！



毎日貼るためのシールや、日記を持ち歩きます。開いた時に楽しいように、なるべく色を使って華やかにするのが重要。

DIET

モデル体型をゲットした

Name 堤ゆきみさん
（ノンノ・フレンド）

スラリとしたモデル体型の堤さん。モデルを始めるため、－6キロのダイエットに成功しました！



基礎DATA

購入時期　9月にダイエット用としてロフトで購入
価格　1000円くらい
お気に入りポイント　マンスリータイプで1か月の様子が確認しやすく、スペースが多くてプチ日記が書けるところ。



別ページは

雑誌などで見た健康にいい食材やレシピをポストイットに書いて貼りつけ。時間のある時に作って効果を確かめます。



中身はコレ！

シールやペンなど。気になることがあったらポストイットにメモしてすぐに貼るのが鉄則。

DIET

ベストの体重をキープ

Name 都野友紀さん
（出版社アルバイト）

食べたものを毎食書いて、上手に食事量をコントロール。そのおかげで特に変動もなく常にベストの体重を維持。



CHECK!!

基礎DATA

購入時期　3月に文房具店で。ダイエット用に購入
価格　1000円くらい
お気に入りポイント　中が白紙なので、自分で書きやすいように枠が書ける。1週間が見開きで確認できるのが便利。

…密

…1 ▸▸▸ **色で食事量を確認**

…抑えられた日は暖色、暴食してしまった日は寒色…を貼って、どこが注意日なのか確認しています。

…2 ▸▸▸ **目標はしっかりと**

…を立てて、実現できるように努力。達成した時の…を経験すると、次も頑張ろうという気持ちに！

Q1 手帳は1日に何回見る？

通学中と、就寝前に以前の日記を読み返して反省したり……。

Q2 自分で思う成功の秘密は？

晩ご飯を食べ終わったら、1日の食事を振り返りながらダイエット日記を書いたこと。

成功の秘密はココ！

check 1 ▸▸▸ **食べたものを書く**

毎食後、食べたものを記入して食べすぎていないか確認。ペンは食欲が減退する青色を使うのがポイント(笑)。

check 2 ▸▸▸ **週1で目標を立てる**

フリースペースに今週の目標を書いて達成できるよう意識します。実現できそうなことを書けば気負わず頑張れる！

Q1 手帳は1日に何回見る？

食事前と就寝前にチェック。食べすぎた日はハチのシールをペタリ。

Q2 自分で思う成功の秘密は？

普段何を食べたか忘れがちなので、書くことで食事量を無理なく抑えられたこと。

3ヶ月ダイエット用



ここが特徴
スケジュールは

…やせたい人向けダイアリー。目標体重の目安や、…取カロリーなど、細かく記入するスペースがあ…計画的にやせられる。（¥819／渋谷ロフト）

Dia-beauty



ここが特徴
スケジュールは

減量を成功させるための法則など、お得な情報が随所に。体重だけでなく睡眠時間や体温を記入する欄があるから、内面から美しくなれる！（¥1365／渋谷ロフト）

自分が変わる！ 30日ダイエット手帳



ここが特徴
スケジュールは

30日間、毎食の主菜、副菜などをスケジュールに細かく記入して効率よく減量。栄養素なども載っているから、健康にもお役立ち。（¥525／女子栄養大学出版部）

これを使えば間違いなし!!

ダイエットに成功する手帳

暴飲暴食がやめられない人は、今すぐ使って理想の体型をゲット！







LOVE 3年間交際してもマンネリ知らず

Name 今野多恵さん（学生）

「大学１年生の頃から交際している彼とは今年で３年半目」という今野さん。手帳を上手に活用した、ケンカなしの理想カップル♡



フリースペースは

遠出をした時は撮影した写真や、感想をフリースペースに書いて派手に！ デート日に着ていた服もイラストで描いて、次回かぶらないように注意しています。



中身はコレ！

二人で撮ったプリクラや、見た映画の半券などがどっさり。ペンはコブクロのライブに一緒に行った時に記念に購入。

成功の秘密はココ！

check 1 ››› デート日にはチェック
大学で会うことが少なくなったためデートをした日は印をつけてスペシャルに♡ 月に何回会ったかも確認できます。

check 2 ››› 行きたい場所をメモ
雑誌やテレビで行きたい場所や作品を見つけたら余白にメモしてデートの候補に。これでネタが尽きることはなし！

check 3 ››› 思い出は忘れずに
普段はおうちデートが多いので、出かけた時は感想などを書いておきます。以前どこに行ったか確認できるのでGOOD。

Q1 手帳は1日に何回見る？
暇があればいつでも。授業やバイトがあるので、こまめにチェックして忘れないよう注意。

Q2 自分で思う成功の秘密は？
デート日に印をつけて、どれくらい会っているか確認するのと、思い出を書き残すこと！



基礎DATA

購入時期 8月頃、PLAZAで購入。エルモにひと目惚れ♡
価格 1000円くらい
お気に入りポイント マンスリーのスペースが大きくて、予定が書きやすい。また薄くて持ち運びも便利です♪



LOVE 遠距離でも仲よし

Name むらたさきさん（イラストレーター）

交際５年目の彼と遠距離中のむらたさん。記念日にはイラストをプレゼントするなど素敵な演出を♡



中身はコレ！

彼の高校生の頃の写真や、記念日に送ったイラストなど。特別な日用のシールを入れて、可愛い手帳に♡





基礎DATA

購入時期 7月に沖縄の民族雑貨店で。和紙がいい感じ！
価格 格安の400円
お気に入りポイント 中が白紙なので自分で好きにカスタムできるところ。フリースペース使いたい放題なのが◎。

成功の秘密はココ！

check 1 ››› 思い出を貼る
彼と出かけたスポットの入場券や写真を貼って、たまに見返したり。寂しい時も、これを見れば元気が出ます！

check 2 ››› 特別日にはシールを
つき合い始めた日に毎月お気に入りのシールを貼って忘れないように。記念日には手書きイラストを送るのが恒例。

Q1 手帳は1日に何回見る?
就寝前に翌日のスケジュールを確認して、朝もう一度チェック！

Q2 自分で思う成功の秘密は？
デートした日の思い出や、記念日を忘れずに書くこと。話のネタにもなりますよ。



別ページには

デートで着たい服のコーディネートや、行きたいスポットの切り抜きを貼ってネタをストック。これでデート前も安心♪

LOVE キレイを磨いてモテ度アップ

Name 小倉由美子さん（スタイリスト）

スタイリストならではのオシャレファッションと、エステなどでお手入れした美ボディを持つモテの達人です！



中身はコレ！

最新スポットの切り抜きや、作ってあげたいレシピなど。すぐ貼れるようシールも常備。





基礎DATA

購入時期 去年の10月に東急ハンズで。ゴールドで金運UP!
価格 2000円くらい
お気に入りポイント 見開きで４か月のスケジュールが確認できるから予定が立てやすく、プライベートも充実♡

成功の秘密はココ！

check 1 ››› 色でスケジュール管理
青は撮影、紫はエステと色で予定を分けています。こうすれば急な予定も、どの日なら大丈夫かすぐに確認できる！

check 2 ››› 特別日にはシールを
デート日には蝶々のシールを貼って、どれくらいの頻度で会っているか確認。少ない時は連絡して会う時間を確保♡

Q1 手帳は1日に何回見
仕事のスケジュールも兼用るので、こまめにチェック

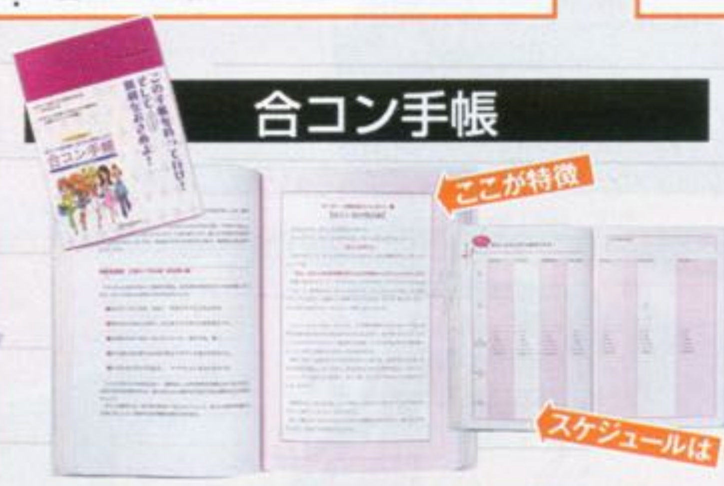
Q2 自分で思う成功の秘密は？
デート予定日にシールを貼って、時保できるようスケジュールを組んだ

自分を磨くダイアリー



カバーに「身だしなみチェックミラー」もついたすぐれもの。リンパマッサージなど、すぐに挑戦したい美ネタも。（¥2625／アフタヌーンティー・リビング）

合コン手帳



アンケート調査で得られた合コン㊙テクが満載！ 毎月出される指令をクリアすれば、いつの間にか合コンの達人に。（¥1428／ディスカヴァー・トゥエンティワン）

6MONTH ビューティー用



症状別のオススメサプリメントとその効能や、食べ合わせのよい食事など、内面から美しくなれる情報が。6か月試せばモテ度も急上昇！ （¥819／渋谷ロフト）

これを使えば間違いなし!!
恋をかなえ手帳はコ

体も心も、キレ
れるテクニック
つけて恋愛運UP

モデルたちもスージー・ズーファンクラブを結成しました!

Suzy's Zoo® に夢中!!

…しな色合いと表情豊かなキャラクターたちが「和む」、「可愛い」と超話題！　大人気「スージー・ズー」の魅力をたっぷり見せちゃいます。

…総子（モデル・商品撮影分）　chihiro.（スージーさん撮影分）　モデル／日向千歩　小林惠里　三ケ田カレン　文／石井絵里

私たちも大好き！「スージー・ズー」グッズ拝見!!

モデルの中でも「スージー・ズー」好きで知られる３人がお気に入りの私物を公開♡



自己流アレンジで愛用中♡
「最近買ったのはこの缶入りのお菓子。食べ終わったあとは、ヘアピンを入れたりしてます」（日向千歩さん）

…の大ファンなんです♡
…入れになってるブーフのコインパー… ブーツクリップ（左）がお気に入り… クマ大好きで、ブーフのものに目…ゅう」（三ケ田カレンさん）

来年の手帳も購入ずみだよ
「１年ぐらい前から大ファンに♡　ほんわかイラストに癒されてます。グッズは本当にいろいろ持ってて、ついに'10年の手帳はスージー・ズーにしちゃいました〜！」（小林惠里さん）

「スージー・ズー」の作者に会ってきました!

…頃の幸せな思い出がウィッツィーや…を生み出してくれたのよ

…ー・スパッフォードさんはアメリカのサンディエ…のアーティスト。「このキャラクターたちは赤ち…向けて描いたもので、アイディアの元は私の幼少…んです。ウィッツィーの名はたんぽぽの綿毛のよ…メージと、父に耳元でささやかれた言葉の響きか…いぐるみのモデルも実在するの。遊びすぎて耳し…てないウサギ、３姉弟で使ったテディベアなどは…ってあります。日本ではブーフが人気なのね。彼…いから人気が出ても驚かないわ！　実はブーフの…ートは、彼の感情で少し色が変わるのよ。そして…ツィーたちと同じく、人間も誰もが最初は赤ちゃ…さんもキャラクターたちと一緒に、幼い頃の純粋…愛されて育った幸福な記憶を感じてくださいね」



…ジーさんからのメッセージ

…love to make people happy -
…d this makes me feel good -
…d my hope is that it will
…ke you feel good to also
make people happy !
— Suzy

「私は人を幸せにするのが好きで、誰かが喜ぶととてもハッピーな気分になるの。あなたもまた、人々に幸せを与えることで幸せな気持ちになってくださいね！」

みんなが夢中な「スージー・ズー」って？

What's Suzy's Zoo?

アメリカのグリーティングカードから生まれた「スージー・ズー」シリーズ。主人公は赤ちゃんアヒルのウィッツィー。洗濯物を干す裏庭が彼のお気に入りの遊び場。大の仲よしブーフや仲間たちといつも冒険をしています！　絵本『ウィッツィーとブーフ』￥1365（BL出版）



登場人物紹介

name：ウィッツィー

まだヨチヨチ歩きな赤ちゃんアヒルの男の子。ぬいぐるみの友達と、自然いっぱいの裏庭で遊ぶのが大好きだよ！





name：ブーフ

お腹にある、ハートのアップリケがトレードマークのテディベア。ウィッツィーの大の仲よし。

name：ララ

背中のネジを回すと子守唄を歌うウサギのぬいぐるみ。おしゃれが大好きな彼女は首のリボンが汚れるのがお悩み。





name：パッチズ

ウィッツィーのママが作ってくれたキリンのぬいぐるみ。夜、彼がドアで見張っていてくれると、ウィッツィーは安心して眠れるのです☆

name：エリー・ファント

古くなり使えなくなったバスローブで、ママが作ってくれた、一番新しいお友達。彼女は窓辺に座ってお茶をするのが好き。





特別付録

ブーフのふわふわポーチできちゃいました

大人気のブーフがノンノ特製のポーチに
可愛さ＆お役立ち度100%の自信作です



point 1 デジカメもらくらく入る**収納機能**

コスメ類はもちろん、コンパクトカメラも余裕で入る大きさがうれしい！「デジカメケースとして、いつも持ち歩きたいな♪」







point 2 なんてったって**肌触り**が気持ちいい♡

ふわふわピンクのファー素材はぎゅーっと抱きしめたい柔らかさ。「このモコモコ感、たまらない♡　ブーフの刺繍も笑顔がイキイキしてる～！　超和んじゃいます」

point 3 可愛い**クリアハート**つき！

「チャーム好きの私は真っ先にこのハートにひと目惚れ！」。ピンクハートで恋愛運も上がりそう！

ファン必見！ 冬の新作が続々登場！

見逃せないグッズが目白押し。『PLAZA』のお店やネットで買えるよ♡



大事なブーツをウィッツィー&ブーフが守るよ！

◀ブーツの中に立てて、型崩れを防ぐキーパー。マフラーを巻いた、冬仕様な２匹の姿もキュート！　ブーツキーパー￥1995



可愛いだけじゃない疲れも和らげます

▶フィンガーパペットの頭部分で肩や首筋の気になる所を刺激。リラックスプッシュパペット￥997（12月下旬発売）



ブーフのスマイルでお腹も足元もぽっかぽかに～！

▶ブーフの顔がポイントのニットパンツとルームソックスは、はいてるだけでハッピー気分に。今年の冬のインナー＆小物のマストアイテム。ルームソックス￥1575・ニットパンツ￥1785





思わずなでちゃう！ぬいぐるみポーチ

▶コスメや文房具を入れるのにちょうどいいサイズ。モコモコ大きなブーフは手触り最高☆　ブーフ ぬいぐるみポーチ￥1680

甘い飲み物を入れたくなっちゃうね♡

◀手になじみやすい、すっきりとした形のタンブラー。授業の合間や、仕事の休憩のお供にぴったり。タンブラー￥1155



幸せな顔に癒されるスリムな携帯用ミラー

▲ケーキと一緒だったり、ウィッツィーに抱っこされたり。ブーフの表情につられて、いい笑顔が作れそう♡　ミラー（各）￥504（12月下旬発売）



携帯電話もリラックスさせてあげて!?

◀バスタブやバス…の部分に携帯電話…込んでね。ウィッ…＆ブーフに囲まれ…ッピーな電話やメ…届きそう。モバイ…ンフォルダー（各…（12月下旬発売）



お部屋デートの、主役間違いなし！

▲チョコなどを溶かすプチサイズのフォンデュセット。彼とのほっこりデートタイムに使いたい♡　フォンデュセット￥1575



手のひらサイズなのに機能性は抜群！

▼首をつまむと足が開いてクリップに。横に倒れがちなブーツをしっかり留めてくれる賢い子！　ブーツクリップ￥1050



この組み合わせもなかなかお似合い!?

▲ウィッツィーが大切な…ーブしてくれる！　ラ…帯クリーナーになるよ。…リールキーチェーン￥…（左）クリーナーマスコッ…598（各12月下旬発売）



（三ケ田さんのものから順に）USBケーブルつき。PCにつなぐと温かくなる！　USBヒーター￥1869・大きなブーフのぬいぐるみがコーディネートの主役に。マフラー￥2730・背もたれに置いて、背中を刺激!!　リラックスプッシュクッション￥2520（12月下旬発売）

PLAZA（プラザスタイル お客様相談室）☎03(5413)8700
オンラインショッピングはこちらから→ http://www.plazasty…

上で紹介した新商品は全国の『PLAZA』、『ミニプラ』各店舗で購入できます。＊一部取り扱いのない店舗もあります。また商品の在庫により売り切れの可能性もあります。



水嶋ヒロの真^{リアル}実

Star★close up

読者のイメージVS.水嶋ヒロの本音！

仕事も私生活も絶好調！　"完璧なスタ
に見える水嶋ヒロくんって一体どんな人
みんなが抱いているイメージと自己分析
徹底比較。気になる彼の素顔に迫ります

撮影／舞山秀一　ヘア＆メイク／亀田雅氏（アユターレ）　スタ
スト／徳永貴士　文／藤本幸授美



毎回「これが最後の仕事」と“崖っぷち精神”で臨んでる

Work

読者のイメージ

仕事にはストイック。真摯に向き合う印象。

ヒロの本音

役者デビュー後、すぐに注目を集め、わずか4年でトップスターとなったヒロくん。仕事に対する誠実な姿勢や、どんな役も見事に演じきる実力から、「高いプロ意識の持ち主」というイメージが定着！

「そう言ってもらえると光栄ですね。僕が仕事をする上で大切にしてるのは**“崖っぷち精神”**。デビュー当時から、毎回『これが最後の作品だ！』という意識で臨んできました。自分としては、今までの道が平坦だったとは思ってなくて。1つ1つステップを踏んできた気がしてるんです。ただ、そのためにかかった時間は確かに短かったかも。それはきっと、壁にぶつかるたびに、立ち止まらずに全力で**別の方法を試してきた**からじゃないかな。昔から憧れてた木村拓哉さんや共演中の小栗旬くんといった、尊敬すべき先輩との出会いも大きかったですね。最近は、結婚したこともあって、以前にも増して『しっかり仕事に取り組まなきゃ』と思うようになりました。なかなか会えない向こうの家族にも**頑張ってる姿を見せたい**なって。仕事面での僕の欠点は、すぐに結果を出そうと焦りがちなところ。もう少し落ち着いて自分のペースを作っていくことが、今後の課題ですね」

Looks

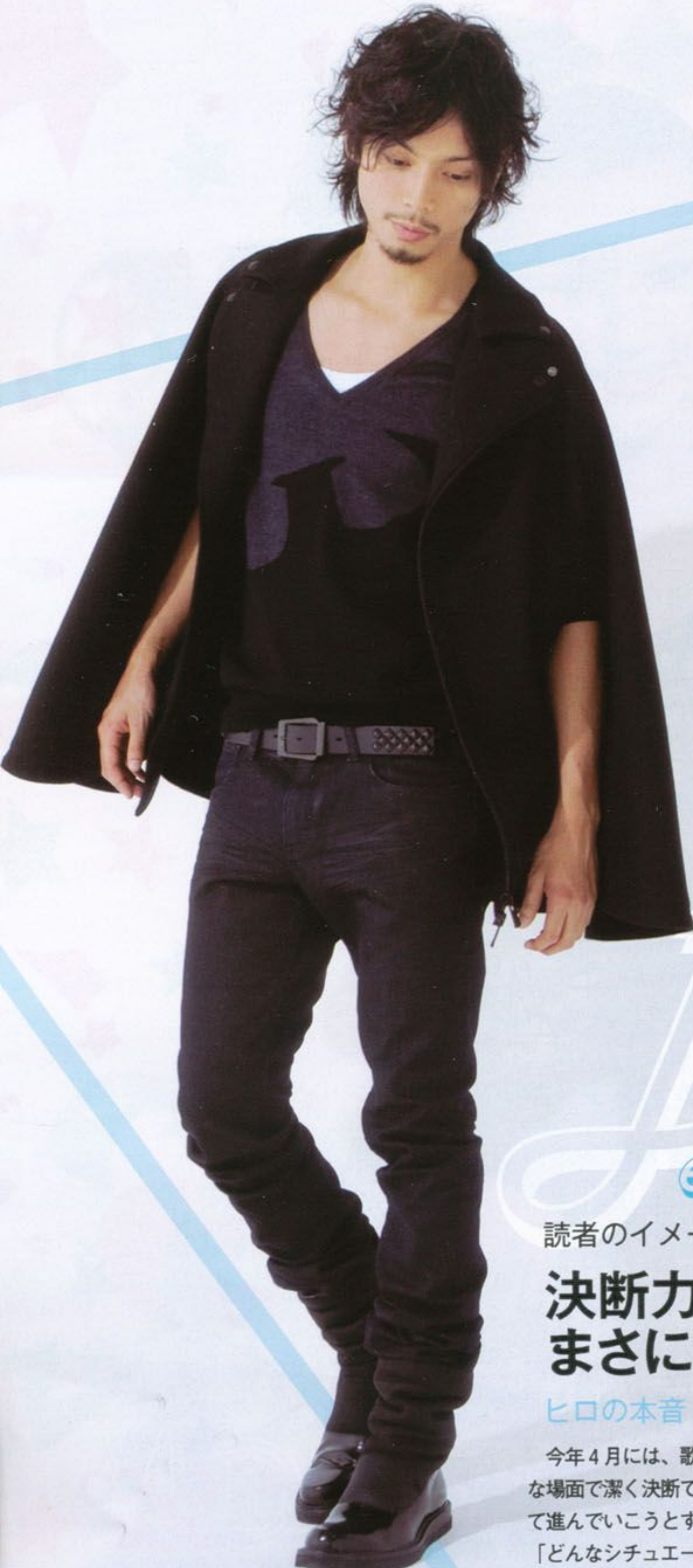
読者のイメージ

二枚目でセクシーでおしゃれ。とにかく完璧なルックス！

ヒロの本音

顔・色気・センスと三拍子揃った外見。「完璧」と絶賛する声も多かったけれど？

「ありがとうございます（照）。ルックスに関しては、実は**コンプレックス**もいっぱいあったんですよ。眠そうな目とか、えくぼとか、クセ毛とか。でもこの仕事を始めて、マイナスだと思ってた部分がプラスにとらえられることもあると知って……分かんないもんだなって。ただ自分に**色気があるとは思えない！**『セクシー』って言葉には、『何言ってんの!?』って返しちゃいそうです（笑）。最近、洋服や小物は、リラックスして身につけられるものを選ぶことが増えてきました。ジャージ素材のものも好きだし、全身のシルエットもゆったりめだし。肩の力の抜けたファッションを、自分らしく楽しむのが理想です。――こんなふうにルックスをほめてもらうと、正直、とまどってしまうところもあるんですよね。内面も知った上で『いい』と言ってもらえるなら、『うれしい！　もっと頑張るわ！』って思えるけど、外見だけで判断されることにはあまり意味を見いだせなくて。もちろん僕自身も、人と接する時には外見ではなく**内面を見る**ように意識してます」



相手が男性でも女性でも
ありのままの自分で勝負!

Tenderness

読者のイメージ

女性に優しく親切。包容力抜群のはず♡

ヒロの本音

トーク番組やインタビューでの、丁寧で誠実な受け答え
力的。女の子に接する時も、やっぱり優しいジェントルマ
「うーん、どうだろう(悩)? 僕の場合、男に対する態度
の子に対する態度が、まったく一緒で。確かに、プライベ
で**怒ることはほとんどない**ですね。たいてい
とは『次から気をつければ大丈夫だよ』って笑って流せる
います。でも、それが**仕事となると話は別**。例
現場で誰かがありえない行動をとったとしたら、相手が女
でも『プロとしてやってる以上、それはないでしょ』って
で言っちゃうんじゃないかな。女の子とケンカになった時
まず相手の意見を聞きますね。怒ってる理由を理解した上
伝えたいことがあれば一生懸命説明するし、100%自分が
と思ったらすぐに『ごめん!』って謝ります。ちょっとワ
マを言うくらいなら可愛いと思うけど、自分勝手すぎる人
手。そういう女の子には、最初から近づかないようにしち
かも。……って、これじゃ〝優しい〟とは言えないかもしれ
んね。イメージを裏切るようで申し訳ないけど、僕は女の
前でも、**ただただ自然体**。今撮影中のドラマの現
は、旬くんと一緒になって吉高由里子ちゃんをからかった
て、コミュニケーションをとってます(笑)」

Decision

読者のイメージ

決断力はピカイチ。まさに〝男の中の男〟!

ヒロの本音

今年4月には、歌手の絢香さんとの結婚を発表。人生の大事な場面で潔く決断できる勇気や、様々な問題や葛藤を乗り越えて進んでいこうとする男気に、多くの人が胸を打たれた。

「どんなシチュエーションにおいても、〝決断すること〟って大事だと思うんです。選んだ道がいつも正しいとは限らない。でも、**進み始めないと見えない景色**って絶対にあると思うから。間違いだったと気づいたら、その時点から軌道修正することだってできますしね。――僕は、昔から人に悩みや弱音を打ち明けられないタイプだったので、こうして自分でクリアする方法を考えるようになったのかも。実はそのぶん、精神的にキツいと感じることも多かったんですが、『一生一緒にいよう』と思える相手に出会えたことで、気持ちが大きく変わりました。今の僕には、役者としても男としても、まだまだ勉強しなきゃいけないことがたくさんある。特に、家庭を持ったからには、あらゆる面において大切な存在をケアできるようにならなきゃって責任を感じてます。僕は、〝男の中の男〟と言ってもらえるほど立派な人間じゃない。特別な幸せを望むつもりもないんです。ただ、自分の家族にとって、**〝一番頼れる男〟**でいられたら。今は、そう思ってます」

Friendship

読者のイメージ

元体育会系だけに男の友情に厚そう。

ヒロの本音

ヒロくんが、中学・高校と名門サッカー部に所属し、
会にも出場して大活躍したほどの選手だったことは有名
そんな〝チーム男子生活〟の経験があるだけに、「男友達
係を大切にしてそう!」というイメージも強いみたい。
「これはその通りです! 僕には女友達がほとんどいない
よけいに男友達の存在が貴重なのかも(笑)。友達と接
で心がけてるのは、**ありのままの自分**を見せる
ムリして自分を作ったり飾ったりせず、いつも〝素〟の
いたいと思ってます。このスタンスは、仕事仲間とつき
でも変わらなくて。同世代の俳優さんがたくさん集まる
現場でも、常にオープンな態度でいることで、いい関係
てきたような気がしますね。ただ、元体育会系だからなの
っぱり**曲がったことは大嫌い**。一緒に何か
上で『筋が違うんじゃないかな』と思うことがあれば、
に仲がいい相手や、年上や先輩にあたる相手にでも、真
らぶつかっちゃうと思います。『関係が悪化するかも…
てことは考えない。そんなことでダメになる相手とは、
でだと思うから。今、僕の周りにいる人たちも、みんな
ぐで**自分をしっかり持ってる**タイプ。これ
長く深くつき合っていきたいですね」

profile

●みずしま ひろ 1984年4月13日、東京都生まれ。モデルとして活躍の後、'05年、俳優デビュー。ドラマ「東京DOGS」(フジテレビ系・月曜21時~)で熱血刑事役を好演中。来秋公開の映画『BECK』での主演も決定。2010年カレンダー発売中。詳しくは、http://www.ken-on.co.jp/hiro

ライダースポンチョ¥49350・ニット¥23100・デニム¥19950・ベルト¥33600/SANYO SHOKAI(ブラックバレット バイ ニール・バレット) ムートンブーツ¥110250/ステッドファースト(ジュリアーノ フジワラ) その他本人私物

N Né-net



シンプルなニットもスパンコールのデコレーションで旬度がグッとアップ。ヒーロー柄がユニークなジャガードのタイツは周りから注目されること間違いナシ！
ニット¥18900　スカート¥13650　タイツ¥5250　ブーツ¥45150　グローブ¥9450／ネ・ネット
☎06・6374・1838

ゆるトップスと小物使いがこなれロックガール風



teric
mour

たドルマ
印象的な
ーバーは、
で引き締
トファー
で華やか
ブルオー
0　スカ
0　ブー
ジャガ
¥13440
イツ¥4
ネックレ
各¥924
13440
グラマー
5・0867



ペインティング柄ワンピはガーリーMIXのスパイスに

C COCO DEAL

落ち着いた色合いのペインティング柄ワンピは、日常使いOKの優秀アイテム。後ろはコルセット風のデザインで、ウエストの細見せが可能に。シンプルなニットを合わせて、エレガントに着こなして。
ワンピース¥12600　ニット¥4935／ココ ディール
☎06・6376・3355
ヘアゴム・ネックレス・ピアス・タイツ／スタイリスト私物

FROM EST

+1アイテムで激カワコーデに

最旬80'sMIXが熱い！

今シーズンの主役は、キラキラアイテムや蛍光カラーを使った80'sスタイル！　いつものコーデにワンアイテムプラスすれば、やりすぎ感のない旬の着こなしに。大阪の人気スポットESTでは、注目の80'sアイテムが続々入荷中！

撮影／長谷川梓　ヘア＆メイク／吉田志保（マスキュラン）　モデル／美優　スタイリスト／木村ナオ　取材・文／レ・キャトル インターナショナル



鮮やかスカートと黒ジャケットで
甘辛80'sスタイル

goocy

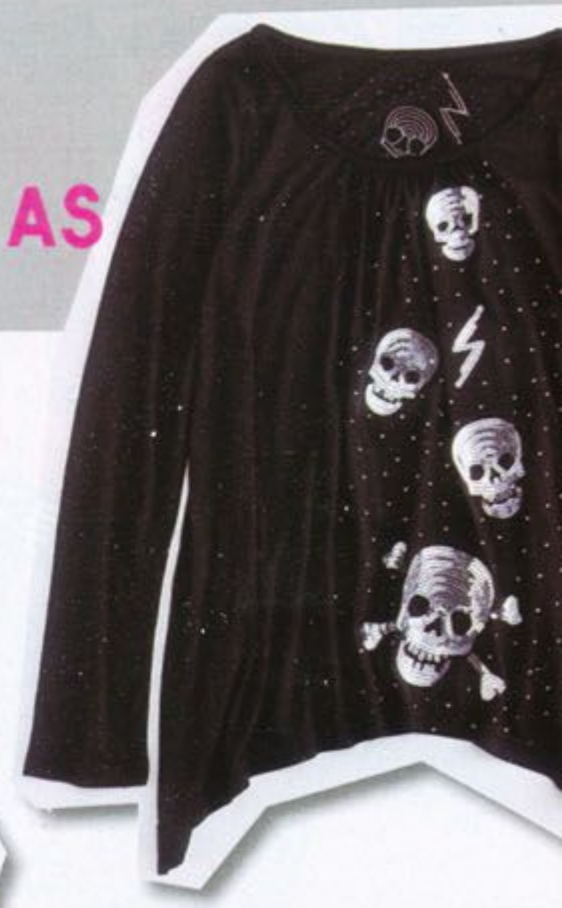
ブルー、ピンク、ブラックの3色がさりげなくグラデーションになった派手スカートは、かっちりとしたジャケットでクールダウンを。ジャケット¥19800 カットソー¥5775 スカート¥9240 ファーピアス¥1680/グースィー ☎06-6373-6110 ベルト・タイツ/スタイリスト私物

▲EST 80's MIX

MORLACCHI

くしゅくしゅ感が新鮮なショート丈エンジニアブーツ。ソールにビビッドな赤のライン入りで、甘辛スタイルにもマッチ。ブーツ¥12390/モラッキー ☎06-6374-3239

AS KNOW AS PINKY



人気の黒に、スパンコールのスカルがキラめく旬度満載のプルオーバー。長め丈が合わせやすくて○。プルオーバー¥3990/アズノゥ アズ ピンキー ☎06-6376-5830



abc une face

胸もとのビッグリボンとウエストのギャザーが、トレンド感満点のスカートパンツ型コンビネゾン。コンビネゾン¥4095/アーベーセー アン フェイス ☎06-6374-0453

Candy Stripper



華スカートとラメカーデで
ガーリーを極める

▲EST 80's MIX

ボリュームのあるチュチュスカートをハイウエストに着れば、Xラインの細見えスタイルが完成。カーディガン¥13440 カットソー¥14490 スカート¥22890 タイツ¥3990/キャンディストリッパー ☎06-6376-1588 ピアス/スタイリスト私物

INGNI



ゆるシルエットは女の子らしさをアップさせるアイテム。トレンカを合わせて今旬コーデに。ドルマンパーカー¥4095 トレンカ¥1575/イング ☎06-6374-0621

小物も80'sが断然カワイイ♡



Lemontree

トライバルシリーズのネックレスとリングは、シルバーの存在感がたっぷり。ネックレストップ¥12600 チェーン¥3150 リング¥9450/レモンツリー ☎06-6376-1670



COLORE

時計作家が丹精込めて手作りした時計はすべて一点モノ。カラフルなベルトを選べば80'sコーデにもすんなり合う。時計¥17325/コローレ ☎06-6375-0801



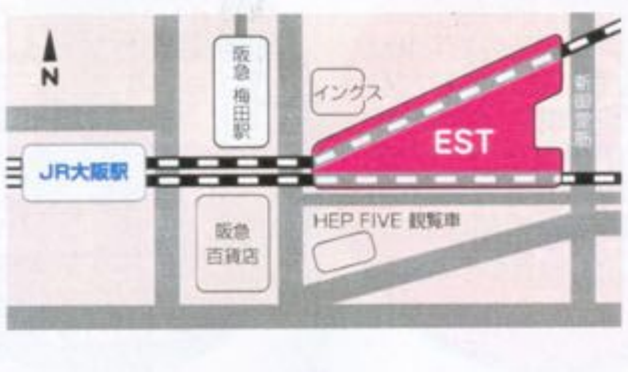
Narcotique

やわらかい牛革を使ったバッグ。丸スタッズがロックテイストスタイルにぴったり。荷物がたっぷり入る大きめサイズ。バッグ¥24150/ナルコティーク ☎06-6376-0152



kiki qu

スパンコール×ニッ
をMIXしたバッグ。
な冬のモノトーンコ
セント使いにおす
¥7245/キキ ク
☎06-6372-1



クリスマスツリー登場！

12月25日(金)まで、クリスマス装飾&イルミネーション
毎年好評の高さ8メートルの生木のツリーがエスト通り
ほか、館内装飾や夜のイルミネーションも注目☆ 華や
マスムード満点のエストで楽しいひとときを過ごそう♪



今月のPINKYクローゼット
完売アイテム入荷しました!
[好評連載]
吉川ひなの／IKKOさん
ダルビッシュ紗栄子
PINKY
SUPER GIRL'S MAGAZINE
1月号
11|21
土 発売
特別定価
680円(税込)
http://pinky.shueisha.co.jp/
[月刊]
毎月23日は
PINKY DAY
[ピンキー]
4号連続ありがとう企画＊第4弾＊
PINKYでしか
ゲットできない!
Nozomi & Yukina Calendar
1 特別付録 2
希&優樹菜'10カレンダー
Secret Girl Talk
MERCURYDUO
マーキュリーデュオ
×PINKY
特製ジュエリーケース
ピンジャニ!
山下智久
生田斗真
みんなの手帳、
がさ入れ!!
大好きブランドの
超HITアイテムランキング
えみ・ココ・優樹菜・Riena・夏海になれる!
真冬のモデルコーデ完成!!
吉田夏海のGirl's Rock着まわし劇場
『RISING STAR』後編
激売れ! マジ売れ! バカ売れ!
PINKYコスメアワード2009発表
新作サイフ・手帳・ジュエリー・時計
真冬のオンナ買いウォーズ!
1. NEWSなサイフ&手帳コレクション
2. ALL¥30000以下の新作ジュエリー
3. 旬顔ウォッチ最新カタログ
子力アップ!
ゲキアツ
スポーツ
人の記念日
tory
アニバーサリー
み・優樹菜・なつみ・優の
全オリジナルレシピ
ジでおいしい!
デル鍋
PKモデルズ presents
真冬のおしゃれ計画!
Part.1
佐々木 希
ほど甘くって可愛い
「フレンチgirl」が
気分です!
Part.2
木下優樹菜
リアル私服パパラッチ
31days
Part.3
PKモデル
8人が伝授
冬のイベント最強
スタイル
発表!
Part.4 希
高橋優・吉田夏海
超簡単! 年末年始
イベント対応
ヘアアレンジ
Diary
Part.5
木下ココ
イチオシ
Vintage
Style
Part.6
鈴木えみ
大好きなもの♥
22

女のコの幸せをサポートするために、めでたく(？)発足いたします！

Tale of Romance Let's Research

電話がピンチの恋を救う救世主になる!?

恋愛調査団



恋あるところに悩みあり!? そしてそれを解決しHAPPYを手にしたコたちを
調査したところ、実はみんな電話で占い師に相談をしていたことが判明
驚きの体験談から見えてきた、女子たちの最新恋愛事情をとくとご覧あれ！

Illustration：Nobby

L lucky story
本当の恋がしたい
相性が良い男性は?

鑑定師 香月彩寧（こうづきあやね）先生 ★みらい 所属
占術 霊感タロット・四柱推命

「あなたが惹かれる男性は社交的で自由なタイプね。けれどあなたは彼を独占したい人。いつも浮気を気にしたり、自分の都合より彼を優先したでしょう?」と、私の恋愛グセをズバリ指摘した香月先生。付き合ってもすぐに彼にフラれる私って、**恋愛運がない**んじゃないか?と相談したんです。「大丈夫。バイオリズムだと幸運はこれからよ！ 出会いのチャンスもちゃんとある。近いのは10月ね」。エッ!? 相手はどんな人?「長く付き合えるのは、あなたをサポートする男性ね。年下かな」。年下って、弟みたいで圏外だった…。「仕事に打ち込むあなたを応援してくれる人よ。年下っぽくないしっかりした感覚があって、包容力もある。**出会いは仕事関係**だから職場を意識してみて」。さらに出会いを確実にするためのアドバイスも。「相手が話しかけやすいように、服装を柔らかい雰囲気にしてみて。色は薄い水色かピンク」。10月、どうなったかというと…今、気になるのは異動してきたS君。年下だけどしっかり者なところが先生の言った通り！ メルアド交換をして、時々2人で飲みに行ってます。

湯川葉子さん（25歳）映画宣伝

香月先生は ココで占える

みらい

03-5212-5560 営／午前11時～翌朝3時 料金／20分以内3150円 以降1分157円※2回目以降は1分136円（すべて税込）一部の先生に限り料金が異なります 東京都渋谷区恵比寿4-5-25-708 http://www.i-mirai.co.jp http://www.i-mirai.co.jp/i/（携帯用）

M miracle story
片想いの彼
私をどう思ってるの

鑑定師 弓弦（ゆづる）先生 ★ディアナ 所属
占術 絆結術（ばんゆうじゅつ）・恋愛運UP思念術・魔祓い・波動修正

イプ。だけど緊張してうまく話せなくて、2、3度会ったきり電話もメールもなくなってしまいました。**連絡する勇気もなく**、彼の気持ちが知りたくて…雑誌で見た弓弦先生に相談しました。「おとなしい子だなって印象を持ったみたい。彼も美由紀さんとあまり話ができなかったことを残念に思っています。俺に興味ないのかな!?と感じています」。すごく驚きました。「ただ彼、他にも女性を紹介されてその子がとても積極的ね。大丈夫、彼は美由紀さんを気に入っているから、連絡を取ることから始めましょうね。まずメールで…」とアドバイスを頂きました。すると彼から返信が！ すぐ弓弦先生に報告すると「次は絆結術（ばんゆうじゅつ）ね」と

た。数日後、彼から「週末会えるかな?」と電話が！ 緊張していましたが、会うと今度はいい感じで話もできて、帰り際**「また会おうか」**って言われました。こんな日がくるなんて…先生、彼と付き合えるまで頑張ります！ 先生のアドバイスは本当に分かりやすくて、恋で悩んでいる友人に勧めますね！

山口美由紀さん（23歳）会社員

弓弦先生は ココで占える

ディアナ

0120-767-764 営／午前10時～翌朝2時 料金／20分5200円 以降1分260円（税込）（初めてのお客様、メール会員登録で2000円OFF 12月末日まで）千葉県松戸市金ヶ作418 http://www.diana.vc/

H happy episode
別れた彼だけど
やり直したいんです！

鑑定師 アマンダ先生 ★マーメイド 所属
占術 波動修正・エネルギー強化・思念伝達

で再会しました。結婚願望が強かった当時の私は、**結婚はまだ先だという彼**に別れを告げてしまったんです。その後、何人かと付き合いましたが結局すぐ別れ、彼と会うたびやり直したいという思いは大きくなり、別れた事を後悔しました。アマンダ先生に相談したんです。「彼にもまだ気持ちがありますよ。まずは毎日連絡し合える状況を作ることね。思念伝達で真奈美さんの気持ちを伝え、お2人のタイミングを合わせるために波動修正をします。彼の方からアプローチがあるから、焦らず真奈美さんは女を磨く努力をしてね」と先生にアドバイスをもらい、自分磨きに努めました。過ぎていく時間ばかりが気になっていたのに楽しく

男性からの誘いも増えたんです！ そんな中、彼から食事の誘いがあり、その日の帰り際に「最近真奈美の顔ばっかり浮かんでさ。**また付き合って**くれないか? 将来のことも真剣に考えてる」と告白してくれたんです。アマンダ先生のお陰で女性としての自信もつき、彼ともやり直すことができました。

玉井真奈美さん（24歳）派遣社員

アマンダ先生は ココで占える

マーメイド

0120-216-816 営／午前10時～翌朝2時 料金／20分以内4200円 以降1分210円（税込）一部の先生20分以内5200円、以降1分260円（初めての方に限り1000円off） 徳島県徳島市東吉野町3-26 http://www.mermaid-web.jp



恋に悩むコのお助け"電話占い"

鑑定のA to Z



1 まずは電話しなきゃ始まらない

占い会社にまずは電話。深夜でも鑑定受付してくれるところがほとんどなので、昼間は仕事で忙しい人でも全然OK!

2 鑑定してもらう先生をセレクト

複数の先生が在籍しているので、相談内容やこんな先生に相談したいなどリクエストすると、最適な先生を紹介してくれます。

3 電話鑑定を受ける

特に霊感などの場合、疑心暗鬼は鑑定の妨げに。心を開いて、素直に先生と話をしよう。事前に聞きたいことをまとめておくと◎。

4 料金を支払う

1分○円といった時間制をとっているところが多く、鑑定後に料金と時間を明確にしてくれるので支払も安心。



別れたくない! 彼の心を取り戻すには

H happy episode

エマ先生は ココで占える

ジャドール

☎0120-33-2949 営／午前10時～翌朝2時 料金／20分4800円 以降1分240円(税込)※20分3800円 以降1分190円の先生～在籍しています(メール会員募集中～12/末迄1000円割引) 東京都中央区銀座1-27 http://www.jadore.la/

鑑定師 エマ先生 ★ジャドール所属
占術 ハートの矢(縁結び)・チャネリング・波動修正

彼はサークルの2つ上の先輩。社会人になってからは仕事で疲れたとか、忙しいからって全然会ってくれなくなり、それでも私は文句ひとつ言わなかったのに…。ある日突然、「仕事に専念したいから」と**一方的に別れ**を告げられました。毎日想うのは彼の事ばかり。苦しくて何も手につかず、エマ先生に泣きながら電話したら「彼を視てみると、本当に忙しいみたい。今追いかけると逆効果だから、気持ちを取り戻すには、彼のハートに想いの矢を打ちましょう。繋がりが強くなって、由利さんの大切さに気付くはずです」。先生の言葉に励まされ早速お願いしてみると、思ったよりも早く反応が。彼からメールがくるようになったんです！『今何してる?』『今日は部長と飲んでる』『契約がとれた！』とかもう毎日。その後も、先生のアドバイス通りにしていると「別れて、すごく後悔したんだ…やり直したい」って！ 今では逆転して彼の方が**私に夢中**なくらい。仕事で落ち込んでも、私の声を聞くと元気が出るって言ってくれるし。正直、こんなに効くなんて…先生のパワーには驚きです！

瀧澤由利さん(21歳)学生





電話占いの使い方・メリットを教えて!

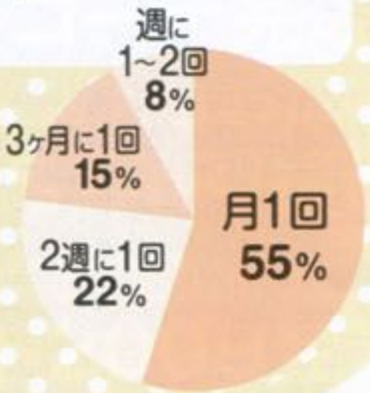
女のコたちの占い事情 Part 1

Q1 占いはよく利用しますか?



9割以上の方が、興味あるとの回答。雑誌やTVなどの星占いのチェックを始め、雑誌の占い記事を読んだり、街の占い師に相談したりしている人も多いよう。なかでも電話占いは、手軽に自分のことを相談できるツールとして人気。

Q2 電話占いの利用頻度は?



自分流の電話占いとの付き合い方を築いている人が多かったこのアンケート。「ピンチのときはいつでも!」、「毎月の運勢を知るために、定期的に相談」など。気軽に相談できる電話占いの心強さは、一度知ったら手放せない!?

彼の様子が変 もしかして浮気?

M miracle story

鑑定師 七夕(なゆ)先生 ★マーメイド所属
占術 縁結び・波動修正・ヒーリング

合コンで知り合い付き合いだした彼。初めはマメに連絡をくれていたのに、最近はメールすら返信がない時があり、不安でこっそり彼の携帯を見ると**着信履歴に女性の名前が…**すぐに七夕先生にお電話しました。「連絡を取っている女性がいますね。彼の中に亜紀さんはちゃんといますが、気持ちが揺らいでいるみたいね」。やっぱり…正直別れも考えましたが「大丈夫。彼の気持ちは戻りますよ。それに、相性はピッタリだからもったいないですよ。縁結びで2人の絆を深めていきますので、亜紀さんは自分の望む未来をイメージしていて」と、彼と連絡をとるタイミングを教えて頂き、出来ることはやってみよう

にメールを送信。その後、誕生日も2人で一緒にすごし彼からペアリングのプレゼントがあったんです。何より嬉しかったのが**「これからも一緒にいような」**なんて言ってくれたこと。そんなこと言ってもらえたのは初めてで、今までで一番幸せを感じています。七夕先生に相談して本当に良かった。とても感謝しています。

川本亜紀さん(22歳)デパート勤務

先生は 占える

マーメイド

120-216-816 営／午前10 翌朝2時 料金／20分以内 0円 以降1分210円(税込)ー 先生20分以内5200円、以降1 60円(初めての方に限り1000 f) 徳島県徳島市東吉野町3-26 ://www.mermaid-web.jp

彼氏イナイ歴3年の私 出会いはある?

L lucky story

千星先生は ココで占える

みらい

☎03-5212-5560 営／午前11時～翌朝3時 料金／20分以内3150円 以降1分157円※2回目以降は1分136円(すべて税込)一部の先生に限り料金が異なります 東京都渋谷区恵比寿4-5-25-708 http://www.i-mirai.co.jp http://www.i-mirai.co.jp/i/(携帯用)

鑑定師 千星(ちせい)先生 ★みらい所属
占術 霊感・霊視

彼氏のいない冬も3年目。**クリスマス、どうしよう…**とユウウツになった時、千星先生を思い出したんです。友人が"千星先生に相談したら彼氏できたよ!"と言ってたこと。水晶に写る映像とか、数字とか、彼のイメージがピタリと当たったとか…。早速電話すると、「あなたナースでしょ。職場での出会いは入っていませんよ」と言われてビックリ! 仕事のこと何も言ってないのに。さらに「今、新しい彼ができないのは、前の彼が好きだからよね? あなたは月の影響を受けやすい人。彼と出会ったのは満月ね。再会も月が応援してくれます」。え!? **彼と再会できるの?** いつ?「12と25の数字が視えます。場所は…木のつくりの建物、木目のカウンターに赤い置物。そこに彼が現れそう。再会のきっかけを探しているわ」。木の建物って、彼とのデートで常連になったカフェ!? そういえば毎年クリスマスパーティーがあったような…。そして12月25日、カフェに行くと本当に彼の姿が! その日から再び連絡を取り合うようになりました。実は、先生は月の出ている日、私にパワーを送ってくれたそうです。

橋本美佳さん(24歳)看護師

師はどんな方法で鑑定してくれるの?

3 占星術

星術、東洋占星術な まれた日の太陽や 惑星の配置から、 の性格の傾向や どを占うもの。性 相性を見るときに。

4 ヒーリング

波動修正とも呼ぶ。相談者の乱れた気持ちや波動、オーラを整えていく。波動修正をしてもらうと、心が落ち着いたり、前向きな気持ちになるとか。

M miracle story

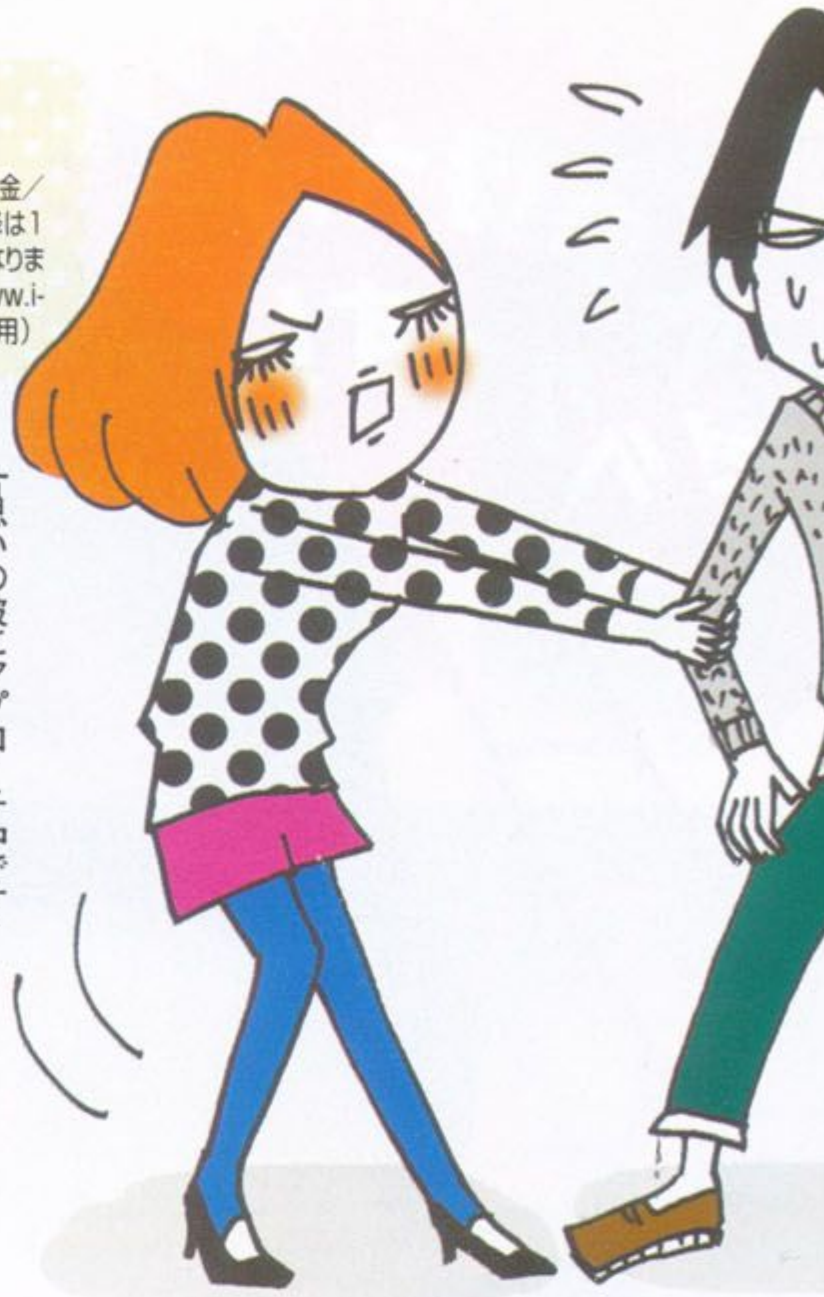
大好きな彼にアタック中 この恋、実らせたい！

鑑定師 シャクティ 先生 ★みらい 所属
占術 霊感・霊視

シャクティ先生はココで占える
みらい
☎03-5212-5560 営／午前11時～翌朝3時 料金／20分以内3150円 以降1分157円※2回目以降は1分136円（すべて税込）一部の先生に限り料金が異なります 東京都渋谷区恵比寿4-5-25-708 http://www.i-mirai.co.jp http://www.i-mirai.co.jp/i/（携帯用）

片思いの彼にアプローチ中ですが進展せず、シャクティ先生に相談しました。「彼の気持ちを通して絵里さんとお話していると、私自身がすごく疲れてくるの。ということは彼も疲れているということ。アプローチが積極的過ぎるようよ。彼、大人しそうに見えるけど、実は俺についてこいタイプ。好みは大人しい子ですから、**今は恋愛対象外**になってしまっています」と言われ、大ショック！ メールや電話での「好き好き攻撃」が裏目に出ていたなんて…、もう取り返しはつかないの？「友達としては絵里さんの明るさを気に入っています。あとは彼好みの女性らしい部分をもっと見せて恋愛対象枠に入りこむことです」と、教えてくれました。以来、2人になった時には女の子らしく振舞うように意識。するとある時、「絵里ちゃんって、最近雰囲気違うよね。何か女の子っぽくなったっていうかさ」って彼に言われたんです。**告白されたの**はその2週間後。しかも、女性らしさを出すという先生のアドバイスのおかげか、彼以外の男のコからも告白されました。もちろん、彼一筋ですけどッ!!

松川絵里さん（20歳）大学生



Column

電話占いの使い方・メリットを教えて！

女のコたちの占い事情 Part2

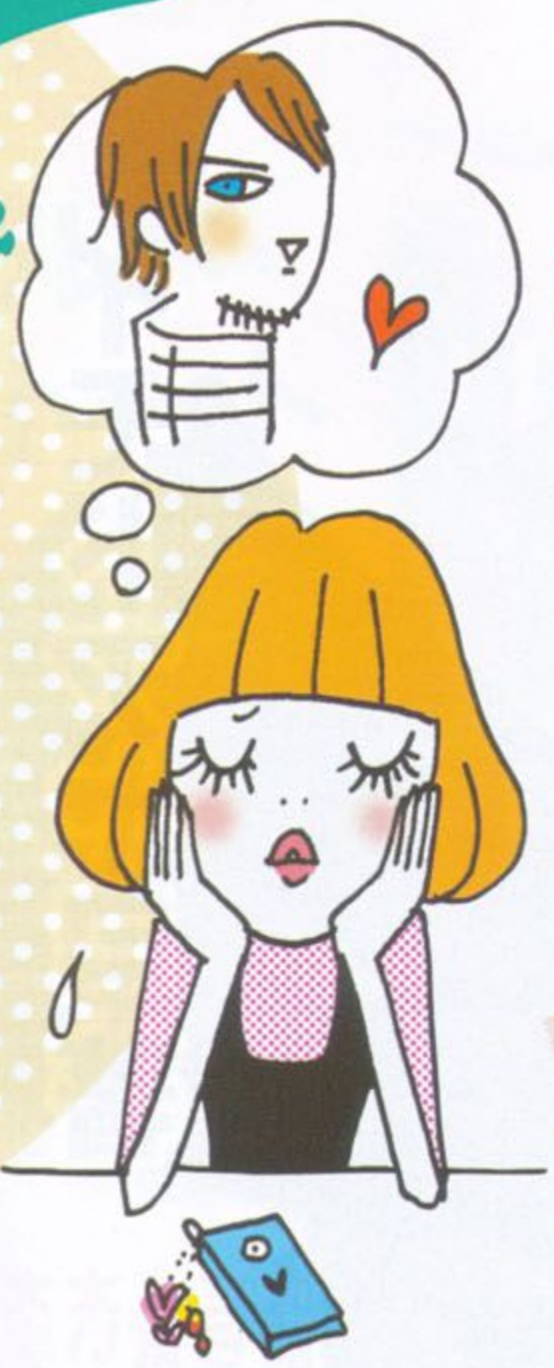
Q1 電話占いを利用して便利だなと思う瞬間は？

1位 時間と場所が自由
2位 具体的な相談ができる
3位 顔を見られなくていい

Q2 皆どんなところで電話占いしているの？

部屋	60%
公園	25%
カフェ	10%
職場	5%

深夜でもやっていて、携帯からでもかけられるからピンチの時にすぐ相談できるのがうれしい。顔が見えないことで、何でも気軽に話せるという意見が多数。では、みんなどこで占いしているの？というアンケート結果が左の棒グラフ。



L lucky story

離れた心を引き戻し 愛を再確認！

鑑定師 アキラ 先生 ★ディアナ 所属
占術 波動修正・守護霊交信・縁結び・エナジーヒーリング

婚なのにまさか…と思い、アキラ先生に相談したんです。すると「ご主人の気持ちを視ると、亜美さんに言われた言葉に傷ついている様ね」と言われドキッとしました。確かに最近した喧嘩で心当たりが…。「それで一時的に気持ちが離れてしまってるのね。ご主人にアプローチしている女性はいますがまだ深い仲ではないので『波動修正』で乱れた波動を整えましょう。大切な亜美さんの存在を再認識してもらい気持ちを引き戻すサポートをしますから、亜美さんは優しい言葉を心がけてね」。先生のあったかい声は癒しそのもの。お話している間にどんどん気持ちが落ち着き、その後の私の主人への態度や言葉にいた

に主人が「今から食事にいこう」と電話をくれて、2人で**久しぶりにデート**。そして、照れながら「いつもありがとう」って言ってくれたんです！ 私もアドバイス通り「この前はゴメンね」と素直に謝り、アキラ先生のおかげで最高の記念日になりました。

久保田亜美さん（25歳）飲食店勤務

アキラ先生はココで占える
ディアナ
0120-767-764 営／午前10時～翌朝2時 料金／20分5200円 以降1分260円（税込）（初めてのお客様、メール会員登録で2000円OFF 12月末日まで）千葉県松戸市金ヶ作418 http://www.diana.vc/

H happy episode

やっぱり片想いの彼が 諦められない…

鑑定師 結花（ゆうか） 先生 ★ジャドール 所属
占術 縁結び・恋愛成就・思念伝達・遠隔ヒーリング

結花先生はココで占える
ジャドール
0120-33-2949 営／午前10時～翌朝2時 料金／20分4800円 以降1分240円（税込）※20分3800円 以降1分190円の先生～在籍しています（メール会員募集中～12/末迄1000円割引） 東京都中央区銀座1-27 http://www.jadore.la/

気になる人がいます。彼は仲のいい男友達で、半年前に告白したけど彼女がいるからって断られた相手。でも最近彼女と別れたと聞き、**もう一度彼に気持ちを伝えたい**…。でも自信がなくて、どうしたらいいのか結花先生にお電話すると「彼、前に告白されたとき、すごく嬉しかったようね。それからは知美さんの事ずっと意識していたのよ。いつも気にかけてくれてたでしょ？」そういわれてみると…。「知美さん、今まで付き合っても長続きしなかったんじゃない？ それは、彼が運命の赤い糸で結ばれている相手だからよ！」言葉が出ませんでした…。「純粋な知美さんと彼の相性はとてもよく、明るい未来を築ける相手だから自信を持って」と、彼に効果的な言葉も教えて頂きました。私は内気な性格だったけれど、先生の心強い言葉に後押しされてストレートに気持ちを伝えていると、彼からも頻繁にデートの誘いがあり何度か会ううちにいい感じに。すると今度は、彼の方から「俺達、付き合わない？」って告白されたんです！ 彼には素直に甘えられ、**毎日がラブラブ**。先生のお陰です。

菅原知美さん（25歳）会社員

電話占いの占術紹

1 **霊感・霊視**
電話占いでもっともポピュラーな方法。鑑定師の能力によって彼の気持ちを知ったり、連絡のタイミング、運気をあげる方法などを教えてくれる。

2 **タロット**
一枚ずつ意味の
ドの何が出てく
現状や未来など
導く。YES・NO
い時や、近い未
を占う時に特に


海外のほうがラクっす!
どうも、どうもイモトアヤコでございます。
イモトアヤコ著
あのイモトの、知られざる過去が今あきらかに!
中学時代から芸能界を目指し大学在学中からタレントデビュー。
太い眉とセーラー服で人気を集めるまでの秘話を大公開。
さらに、明るくたくましいイモトの魅力を大解剖するオモシロ企画も満載!
どうも、どうも
イモトアヤコ 著
イモトアヤコでございます。
定価1,000円(税込)
A5判 本文128P
ISBN 978-4-08-780543-7
大好評発売中!
集英社



nonno mook

Hello Kitty 35th Anniversary BOOK

おめでとう、キティちゃん！　誕生35周年を記念した、お祝いムック。
クロニクルから占い、スイーツクッキングまで、コンテンツも大充実！





ムック扱い

キリトリ線

ご注文数

冊	ゴールド・ロゴトート	価格1200円（税込）A4判・本文52P ISBN978-4-08-102080-5 雑誌コード64345-09
冊	2WAYリボンバッグ	価格1200円（税込）A4判・本文52P ISBN978-4-08-102081-2 雑誌コード64345-10

ご購入希望の方は、このカードに氏名・住所・年齢・電話番号・注文数をご記入の上、お近くの書店にお申し込みください。

お名前	年齢
電話番号	
住所 〒	

●書店様へ　このご注文は大事な客注品ですので、直接「集英社販売部」まで、お電話でご注文いただくか、お取引の販売会社様へ速やかにお送りくださいますよう、お願い申し上げます。
●冊子部分の内容は同一です（目次、スイーツレシピ、占いを除く）。

※発売中の商品です。
品切れの際はご了承ください。

書店様番線印

お問い合わせ先 集英社販売部
☎03(3230)6393

ご購入の皆様へ　集英社の個人情報の取り扱いについて、お客様の個人情報は厳重に保管・管理しております。お客様の承諾を得た場合を除き、目的以外での利用はいたしません。

近くに書店がなくても買えます！

WEBでも販売中！

全国の書店、ネット書店で購入できます。ネット注文はパソコンまたは携帯からこちらで。「ノンノムック」で検索を！

アマゾン
(PC、モバイル共通)
http://www.amazon.co.jp/

楽天ブックス
(PC) http://books.rakuten.co.jp/
(モバイル) http://m.rakuten.co.jp/book/

セブン&ワイ
(PC) http://www.7andy.jp/
(モバイル) http://mobile.7andy.jp/books

セブン&ワイ ゴールド・ロゴトート

セブン&ワイ 2WAYリボン


19page.com
世界で730万人を感動させた
ナゾトキゲームついに映画化!!
レイトンとルークの初めての冒険物語。
このナゾを解いた者には、
永遠の命が贈られる。
映画 レイトン教授と
永遠の歌姫
THE ETERNAL DIVA
レイトン
ルーク
レミ
ジェニス
デスコール
豪華声優陣で、初の劇場アニメ化!
イトン:大泉 洋　ルーク:堀北真希
ェニス:水樹奈々　デスコール:渡部篤郎(特別出演)　レミ:相武紗季
レベルファイブ　日野晃博　橋本昌和　松井亜弥
PAワークス/OLM　Team Layton　東宝
©LEVEL-5/Team Layton 2009
http://www.layton-movie.jp/
特別前売券発売中
一般:1300円　小人:800円　親子ペア:2000円(税込)
※東宝系劇場窓口にて※料金は劇場により異なります。詳細は劇場にお問い合わせ下さい。
12月19日(土) 全国東宝系ロードショー

2009 NOVEMBER
photograph:Yoshiki Kaneko styling:Sonoko Honma text:Ak

ニキビや乾燥でもう悩まない！ いつでもグッドコンディションの肌へ

「d プログラム」で季節の変わり目も美肌キープ



秋から冬にかけての季節の変わり目は、肌が不安定になりやすい時季。肌悩みが現れやすい時にもおすすめなのが資生堂「d プログラム」。ニキビも乾燥も、それらが両方ある肌も、根本的な原因は肌のバリア機能の低下。「d プログラム」は、バリア機能に働きかけてトラブルをケアしてくれるから、季節の変化による肌の不調を寄せつけない。しかも低刺激設計・クリーン製法なので、デリケートな肌の人でも安心して使えるのがうれしい！

べたつきもかさつきも気になるアンバランスな肌のためのブルーのバランス
してできるニキビをもうつくらないためのオレンジのアクネケア、かさつきや
てしっとり感を持続するピンクのモイストケアの3つのプログラムから、自
合わせて選んで！ （左から）d プログラム　バランスケア　ローションI・
アクネケア　ローション（125mℓ）・同　モイストケア　ローション（125mℓ）（各
べて医薬部外品）／資生堂インターナショナル　お問い合わせ先／資生堂イ
ナルお客さま窓口　0120(81)4710　www.shiseido.co.jp/dp/


Ren&Ninako♡
号&2月号
連続
別マ限定のデコメアイテムをGET!!
気連載デコメ
レゼント♥
本編44P
+
じこみ
冊ふろく36P
合計80Pで
W掲載!!!
大ブレイク中!
最新MC7巻が11月25日発売!
ストロボ・
エッジ
咲坂伊緒
W掲載! 別冊ふろく!!
としこみふろくその①
ストロボの人気サブキャラ!
がっちゃんのサイドストーリーを収録♪
ほかにもストロボ情報が満載です♥
としこみふろくその②
人気連載オールスターシール
ふろくその③
2010「君に届け」SPカレンダー
TVアニメ
毎週火曜日24:59〜
放映中!
MC 1〜9巻が好評発売中!
君に届け
椎名軽穂
NEWS!
別マHPで話題作の第1話が無料で読める!
まるごと読み! ON WEB
http://betsuma.shueisha.co.jp/
いくえみ綾
爛爛
藤村真理
少女少年学級団
尾崎あきら×誉田哲也
武士道シックスティーン
中原アヤ
ベリーダイナマイト
香魚子×谷瑞恵
伯爵と妖精
美森青
シーイズマイン
BETSUMA
別冊マーガレット
1月特大号
12月12日(土)発売
特別定価440円(税込)
表紙/藤村真理
11月25日発売のマーガレットコミックス
「LOVE DRUG」広瀬なつめ
「さがしもの」南塔子
「悪い子の味方」八田鮎子
「武士道シックスティーン」尾崎あきら
原作:誉田哲也(文藝春秋刊)
♥連載陣♥ラインナップ
「キミを中心に世界はまわる」八田鮎子 「夢みる太陽」高野苺
「青空エール」河原和音 「ベリー ダイナマイト」中原アヤ
「紅色HERO」高梨みつば 「ファイブ」ふるかわしおり
「爛爛」いくえみ綾 「少女少年学級団」藤村真理
新連載! 「ドミノ」山口いづみ
★抱腹絶倒★ギャグ
かえってくれないかっ」ふじまつ
「執事とお嬢様」三村まり 「判敗也」櫻井リヤ
別マ ホームページ http://betsuma.shueisha.co.jp 別マケータイ用ページ http://k.shueisha.co.jp/betsuma
編集部ブログ http://blogs.yahoo.co.jp/betsuma_blogs ※タイトル・ページ数は変更になる場合があります

photograph:Yoshiki Kaneko styling:Sonoko Honma text:Akie

クリスマス&パーティースタイルを誰より華やかに盛り上げて!

「フレディ」のキラキラ小物でスペシャルな一日♥



楽しいイベント盛りだくさんのシーズンが到来。クリスマスパーティーなどドレスアップした日は、仕上げに「フレディ」のキラキラ小物で差をつけて! シフォン&サテン&スパンコールのゴージャスなヘアゴムは、旬のリボンモチーフで注目度No.1。ラインストーンのキルトピンやフェミニンなフープ型ブローチは、ストールやワンピースにつけるだけで美女度アップ間違いなし。誰よりキラめいて、みんなの視線をひとり占めしちゃおう!

上品な色&素材感でどんなコーデも女らしく格上げできる。キルトピンやブロ
は、流行のファー小物やジャケットにつけても◎。特別な日はもちろん、デイ
スタイルにプラスするのもおすすめ! さりげないキラキラ感や女の子らしい
インで、いつものカジュアルを大人可愛くアレンジしてみて。ラインストーン
トピン（ゴールド、ブロンズ・各）¥1890・フーブブローチ（パール、クリア
¥2940・シフォンリボンゴム(ベージュ、ブラック・各)¥2940／フレディ ジ
ュ お問い合わせ先／フレディ銀座店 ☎03(3564)1783 http://www.fredy.



指すは箱根駅伝。限りなくゼロに近い
能性に挑んだ、寄せ集め10人のキセキ。
風が強く吹いている
故障で走れなくなった元エリート走者。
走る場をなくした天才ランナー。
一人の本気の挑戦が、
やがてメンバーの心を動かしていく…。
小出恵介
林 遣都
中村優一
川村陽介
橋本 淳
森 廉
内野謙太
ダンテ・カーヴァー
斉藤慶太
斉藤祥太
水沢エレナ 五十嵐隼士 渡辺 大 津川雅彦
監督・脚本:大森寿美男 原作:三浦しをん(新潮社刊) 音楽:千住 明
制作プロダクション:光和インターナショナル 配給:松竹 助成:文化芸術振興費補助金 ©2009「風が強く吹いている」製作委員会
大ヒット上映中!
仲間との出会い、
て絆は一生の宝になると思いました。
に向かって一生懸命頑張っている姿が
素晴らしいです。
長谷川理恵さん[タレント]
の目標に向かって頑張る男の子たちは
っこいいですね。メンバー10人の
輝く瞳と筋肉にやられました。
桜沢エリカさん[漫画家]
三浦しをんの傑作小説、待望の映画化!
www.kaze-movie.com

photograph:Yoshiki Kaneko styling:Sonoko Honma text:Ak



最大12倍*もボリュームアップ！ 話題のマスカラがついに日本上陸！

ゴージャスまつ毛は「ロレアル パリ」で叶える

ヨーロッパ各国で大ヒット中の新マスカラ「ウルトラ　ボリューム　コラーゲン」がついに日本上陸！　しかも、アジア人の細く短いまつ毛でもしっかりボリュームアップできる〝瞬間インパクトブラシ(特許取得済み)〟を新開発。独自の〝ハイドロ　コラーゲン　コンプレックス〟がまつ毛一本一本を太く仕上げ、ダマや色落ちの心配もないゴージャス目元を叶えてくれる。今までにないボリューム感、一度体験したらきっとやみつきになる！

高い保湿力でふっくら太くハリのあるまつ毛に仕上げる、新テクノロジー
ロ　コラーゲン　コンプレックス〟で最大12倍*ものボリュームアップを
ヘアケアのスペシャリスト「ロレアル　パリ」ならではのケア成分配合で
ちなまつ毛を優しく守ってダメージを修復してくれるうれしい効果も。ウ
ボリューム　コラーゲン(01ブラック、無香料) ¥1680／ロレアル　パリ
合わせ先／ロレアル　パリ　お客様相談室　☎03(6911)8483　http://ww
paris.jp　＊ロレアル　パリ調べ。個人差があります。

リー クリエイティブ キッチン ポータブル
LEE CREATIVE KITCHEN Portable

オール新作レシピで贈る、人気ブロガーのかんたん野菜メニュー！

大切な日の野菜料理帖

定価950円

庄司いずみ

3ステップの手軽さで、アイディア満載の野菜料理が作れる！
ブログにない初公開のごちそうレシピ、全149点を紹介します。

11月26日発売





土鍋で ごま油風味の野菜しゃぶ



ホットプレートで 3種の焼き餃子



アジアのごはん タイ風なすカレー



クリスマス 蒸し野菜のあえピンチョス

LEE CREATIVE KITCHEN Portable シリーズ〈好評発売中〉

定価(各)950円

野菜でパパッとおつな味

生活文化編集部 編



アスパラのささ身巻き



「うち飯」のコツ

上土谷 恵



山いも・のり・卵黄

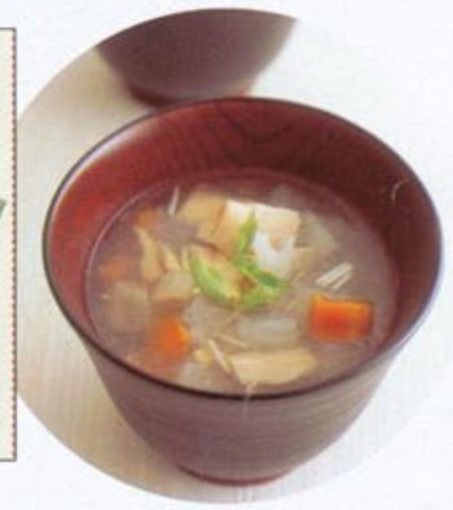


安い！うまい！使いきりおかず

生活文化編集部 編



ツナと根菜のけんちん汁



〈話題の新刊・好評発売中〉

LEE リー クリエイティブ ライフ Creative Life

イラスト・写真でよくわかる、
バラを楽しむ入門書。

はじめてのバラ育て

育てやすいバラ図鑑付き

定価 1,260円

鈴木せつ子



ローズティーとバラのサンドウィッチ



ティータイムを演出する雑貨＆スウィーツレシピを紹介！

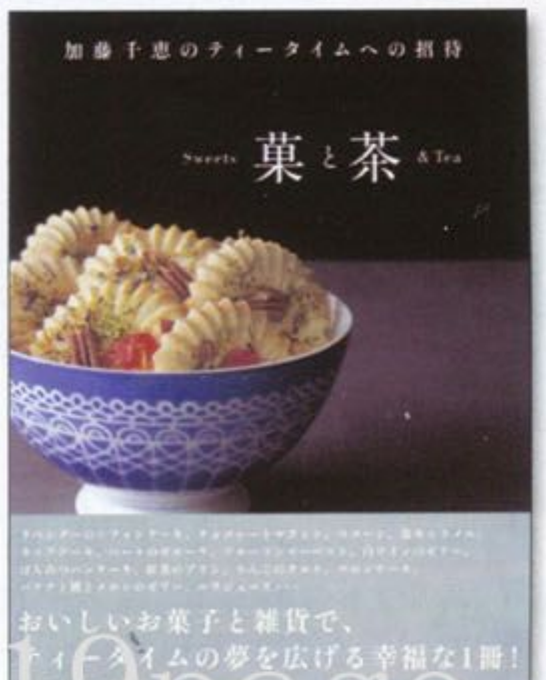
菓と茶 加藤千恵のティータイムへの招待

定価 1,785円

加藤千恵



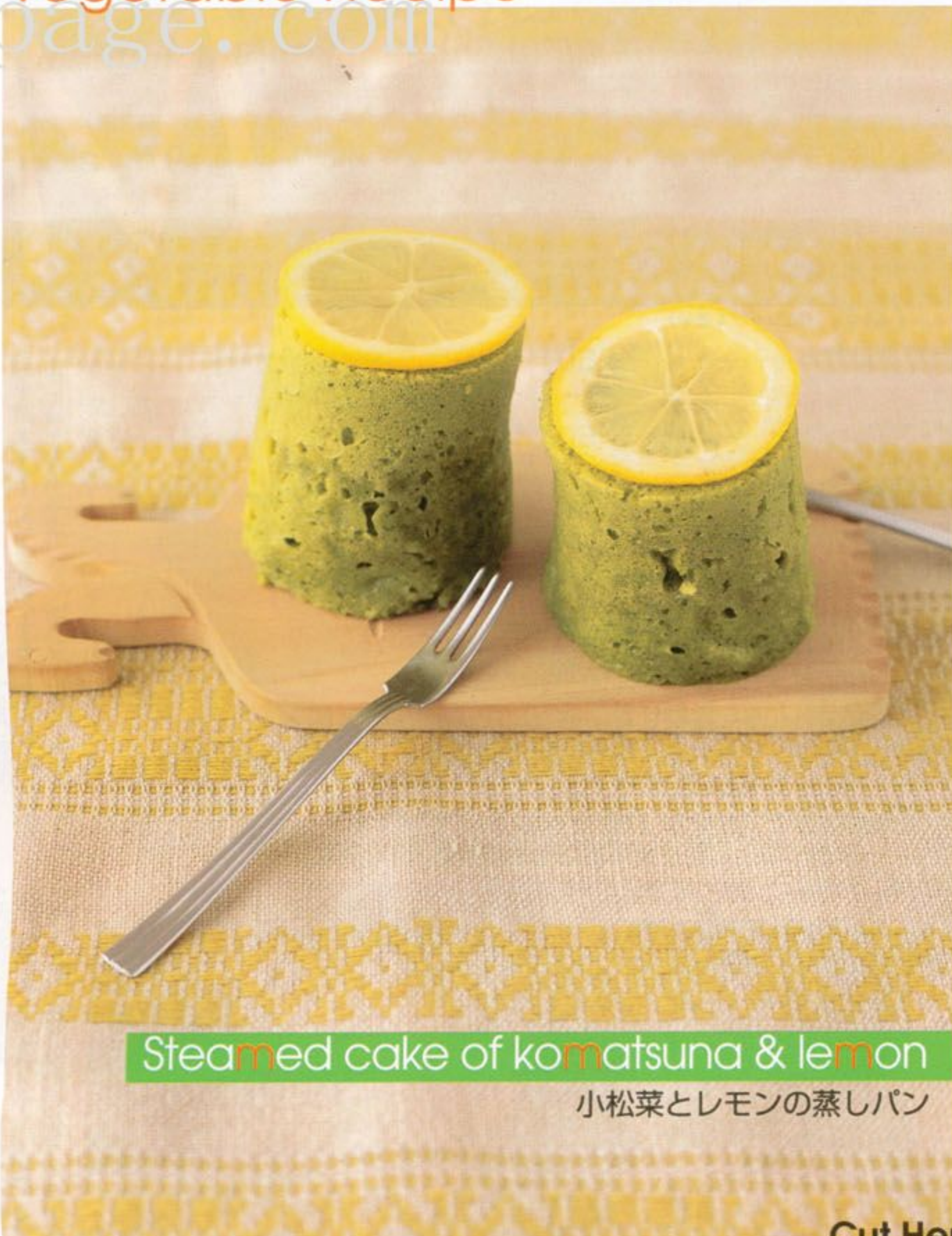
ルリジューズという名前のシュー



星谷菜々さんの
きれいを作る★ベジレシピ

File no.44 小松菜

寒くなるほどおいしい
カルシウム満点の
代表的な緑黄色野菜



Steamed cake of komatsuna & lemon
小松菜とレモンの蒸しパン



komatsuna

Cut Here! ✂



Chinese stir-frying of komatsuna & egg
小松菜の中華風卵炒め



Komatsuna & fried to
小松菜と厚揚げの煮浸

Cooking／Nana Hoshiya　Photo／Eiko Sawaki

い松菜

File no.44 komatsuna

タミン、カルシウム、鉄分など栄養満点。 寒さに強い冬野菜で、
が降りて寒くなるほど葉も柔らかくなり、甘みもアップ！

い松菜について

★原産は中国で、江戸時代に東京・江戸川区の小松川周辺で栽
培されていたことが、名前の由来だそう。味にクセが少なく、
加熱も短時間ですむので、調理の際に栄養を損なわない！

栄養について

★ビタミンC・A、鉄分などを多く含む健康野菜。特にカルシ
ウム量は野菜の中でトップクラス。ほうれん草と比べても100
グラムあたり3倍の量で、丈夫な骨を作る手助けをします！

選び方

★葉は大きく手触りが柔らかいもの、また緑色の濃いものが新
鮮な証拠。また茎は大ぶりでハリがあり、厚みのあるものがオ
ススメです。12月～3月の、寒～い冬の時季が旬。

保存方法

★少しぬらした新聞紙に包み、さらにビニール袋に入れて、冷
蔵庫の野菜室で保存を。調理前に一度、根元から冷水につける
と、しゃきっとして歯ごたえが増します。

小松菜とレモンの蒸しパン

Steamed cake of komatsuna & lemon

197kcal（1個あたり）

レンジで簡単に作れちゃう〝もっちり〟ベジ蒸しパン。柔らかな
優しい食感が持ち味で、冷めてから食べてもおいしさはキープ！

〈材料〉（紙コップ4個分）

小松菜……50グラム

A［卵……1個、砂糖……50グラム、牛乳……50mℓ、レモン汁……小さじ4］

B［薄力粉……100グラム、ベーキングパウダー……小さじ1］

サラダ油……大さじ1

〈作り方〉

1. 小松菜はざく切りにする。
2. ミキサーに1、Aを入れて攪拌（かくはん）する。
3. ボウルにBを合わせてふるい入れ、2を加える。泡立て器で
なめらかになるまで混ぜる（写真a）。サラダ油も加えて混ぜる。
4. 紙コップ4個に注ぎ分ける。
5. レンジで1個ずつ（1個につき1分半）加熱する。
ふきんの上に逆さまに置いて粗熱を取る（写真b）。
6. お好みでレモンの輪切りを添える。


a


b

✂切り取り!

い松菜と厚揚げの煮浸し

omatsuna & fried tofu

133kcal（1人分）

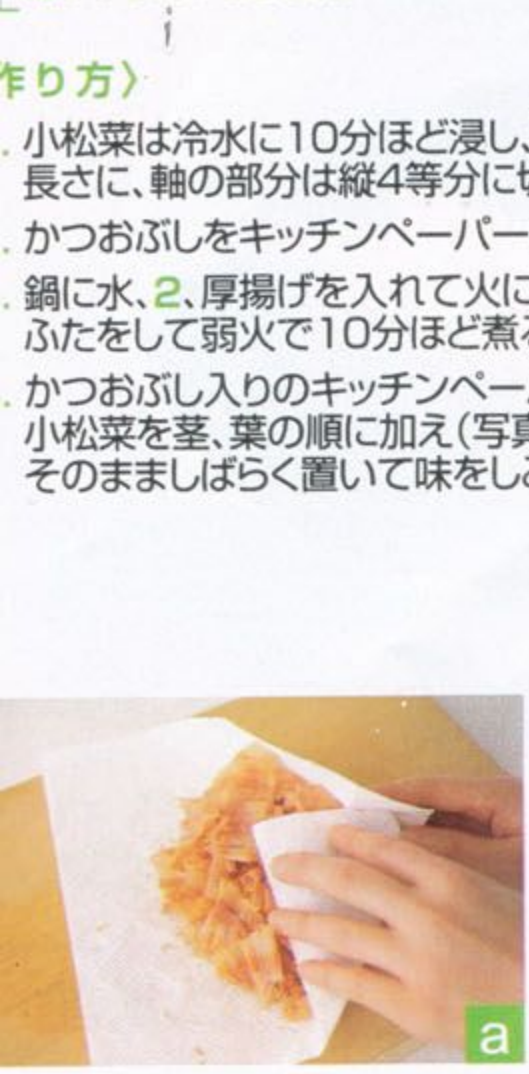
らかじめだしを取らなくても、優しい味わいの煮浸しが手軽に
きる！ 少し時間を置いて味をしみ込ませると、より美味。

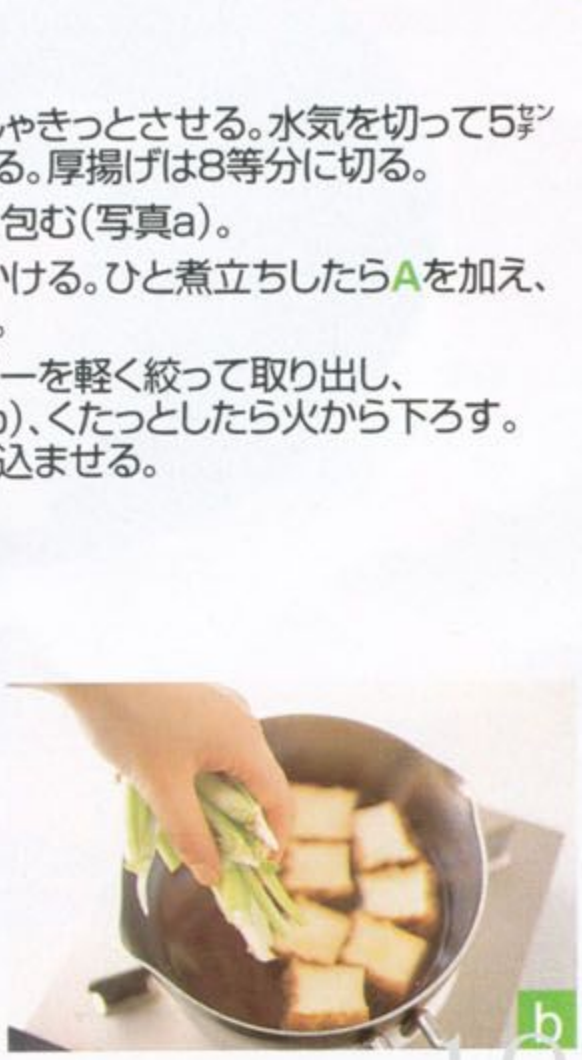
材料〉（2人分）

松菜……½袋（4株）、厚揚げ……1枚
つおぶし……5グラム、水……200mℓ
［酒、みりん、しょう油……各大さじ1］

作り方〉

. 小松菜は冷水に10分ほど浸し、しゃきっとさせる。水気を切って5センチ
長さに、軸の部分は縦4等分に切る。厚揚げは8等分に切る。
. かつおぶしをキッチンペーパーに包む（写真a）。
. 鍋に水、2、厚揚げを入れて火にかける。ひと煮立ちしたらAを加え、
ふたをして弱火で10分ほど煮る。
. かつおぶし入りのキッチンペーパーを軽く絞って取り出し、
小松菜を茎、葉の順に加え（写真b）、くたっとしたら火から下ろす。
そのまましばらく置いて味をしみ込ませる。


a


b

小松菜の中華風卵炒め

Chinese stir-frying of komatsuna & egg

180kcal（1人分）

オイスターソースが効いた食欲をそそる中華炒め。小松菜の茎は
火の通りが遅いので、先に入れて強火でササッと炒めるのがコツ。

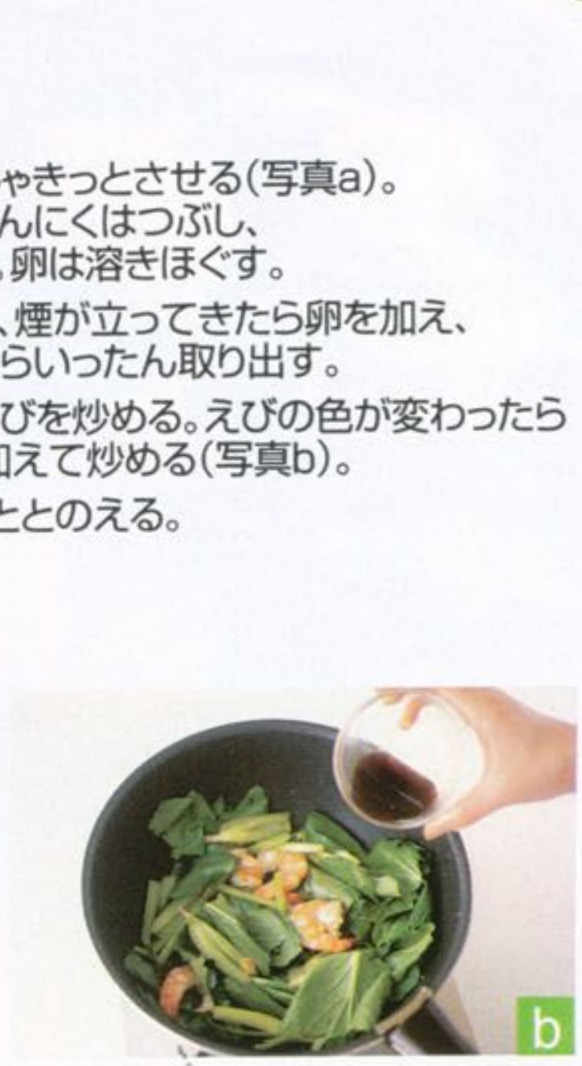
〈材料〉（2人分）

小松菜……½袋（4株）、にんにく……1かけ
えび……6尾、卵……2個
A［紹興酒（なければ酒）、しょう油、オイスターソース……各小さじ1］
ごま油、塩、こしょう……各適量

〈作り方〉

1. 小松菜は冷水に10分ほど浸し、しゃきっとさせる（写真a）。
水気を切って、5センチ長さに切る。にんにくはつぶし、
えびは殻をむいて、背わたを取る。卵は溶きほぐす。
2. フライパンにごま油を強火で熱し、煙が立ってきたら卵を加え、
大きくかき混ぜて半熟状になったらいったん取り出す。
3. 続けてごま油、にんにくを入れ、えびを炒める。えびの色が変わったら
小松菜を茎、葉の順に入れ、Aも加えて炒める（写真b）。
4. 卵を戻し入れ、塩、こしょうで味をととのえる。


a


b

モデルに質問 vol.23

Model's File

［モデルズ ファイル］

目標となる人がいるだけでもっともっと素敵な女性になれるはず！

今号のお題は…

Q 憧れるのってどんな人？ 理想の女性像、教えて！

撮影／柴田文子（エトレンヌ・セシル、貴美子分） 上野泰孝（美保、美優、絵美、
O（未希子分） 佐藤きよた（美有分） 内山功史（愛美分） 鈴木希代江（沙月、
勝吉祐介（リエ、ゆきみ、萌香、佑美、ちひろ、理恵子、いずみ、愛唯、有希分） 高
MONKEY・祐未分）



岸本セシ

老若男女に好かれる人になりたいな

見た目はホワワンとしていて、笑顔が可愛い人。内面は、女の子らしい気遣いができて、年齢や性別問わず、誰からも好かれる人が理想です！



田中美保

定期的に何か運動を始めたい！

バランスがとれた健康的なスタイルの人に憧れる。自分をしっかり持っているけれど柔軟で、どんな時も笑顔でいられる大人の女性も尊敬しちゃう。



矢野未希子

笑顔を絶やさないようにしてます

山口智子さんみたいな、ポジティブで明るい人に魅かれます！ 見た目は、ナチュラルなのに上品、でもちょっぴりセクシーなのが一番の理想。



古川美有

何か習い事をスタートさせたい！

年を重ねるごとにキレイになる人になりたい！ 結婚して子供ができても若々しい人って、趣味も充実している印象。早速、私も何か始めたいな。



美優

アムロちゃんが私の理想です！

アムロちゃんのカッコ可愛いファッションセンスは憧れそのもの！ 内面的には自分をしっかり持っていて、思いやりのある人が理想です。



髙橋絵美

見た目は柔らかく、内面は強い人！

永作博美さんや小林聡美さんがイメージ。できる限りいろんなことにチャレンジして、経験を積むと内面的に芯が強くなれる気がします！



比留川游

いつでも前向きにトライしたい！

アンジェリーナ・ジョリーみたいに、強くて優しい女性が好き。何事も怖がらずに自分の気持ちに素直になってチャレンジするように心がけてます。



森貴美子

いろんな経験をしていきたい！

芯が強くて温かさを持った、菅野美穂さんみたいな人。いろんな場所に行ったり、たくさんの人に会ったり、常によい刺激を受けていたい！



照屋愛美

自分に厳しくできる人になりたい

可愛いというより格好よくて、サバサバしている大人の女性に魅かれます！ タレントさんでいうと、真矢みきさんのような人が憧れの存在。

ノンノガールズ



高瀬

▶約2年ぶりに「BUMP OF CHICKEN」の新曲がリリースされるのが楽しみ！



森山沙月（ビューティーモデル）

▶最近アメリカ版ファブリーズが好き。日本版にはない香りが新鮮な気分にしてくれます！



堤ゆきみ（ノンノ・フレンド）

▶DSの友達コレクションにハマってます！ 身近な子でやるのでリアルで楽しいです。



野崎萌香（ノンノ・フレンド）

▶海外ドラマ『ゴシップガール』はファッションが可愛くて内容もおもしろいのでおすすめです！



山本佑美（ノンノ・フレンド）

▶冬は毎年必ずといっていいほど太ってしまうので、今年こそおもちの食べすぎに注意したい。



渡辺早織（ノンノ・フレンド）

▶オムレツやパスタに納豆を入れるのがマイブーム。他にもオリジナル納豆料理を試作中です。

ブログも好評♥

ブログはこちらから!



猪鼻

▶最近のわが家ではユニクロが大人気。特にヒートテックは家族1人につき3枚所有してます。



上木理恵子（チャレンジ隊）

▶地元・西宮で見つけたハワイアンカフェが、見た目が可愛くて居心地もよくてヒットでした。



岡村いずみ（チャレンジ隊）

▶私、チョコレート中毒なんです。この時期は新作のチョコをたくさん食べられて幸せ♡



小松愛唯（チャレンジ隊）

▶友達とカフェ巡りするのが◎。忙しい時でも甘いものを食べるだけでハッピーな気持ちに。



三村有希（チャレンジ隊）

▶青汁の豆乳シェイクがとてもお気に入り。食生活が乱れがちなので、毎日飲んでます！



松居茉奈（チャレンジ隊）

▶大きめのストール集めに夢中です！ 寒い日はくるまって、冬を乗り切る予定です。



髙野祐未（チャレンジ隊）

▶玄米おむすびが気になってます。玄米は体にもよいし、プチプチとした歯ごたえも◎。

牡羊座 3.21▶4.19

全体運
運気は右肩上がりに！　迷いが吹っ切れ、気力と行動力が復活する時。持ち前の実力を発揮し、のびのび行動することができるでしょう。以前からやりたかったことに挑戦する絶好のチャンスです。上を目指すことで現状の問題をクリアできそうなので、目標は高めに設定して。試験や検定も実り豊か。スポーツを楽しむのも正解。マネー面はクーポンやポイントに注目を。

恋愛運
人恋しい気分にはなるものの、進展の可能性は低め。タイミングを外したり邪魔が入ったりして、思い通りの展開にはなりにくい一進一退です。言動を誤解される暗示もあるため、気になる彼へのアプローチは少し待つのが得策。一方で、親しい相手とは親密度がアップしそう。彼にイニシアチブを渡してみて。

仕事運
ビジネス面は好調モード。得意なジャンルで腕を振るえる機会が増えそうです。できると思ったら積極的に自己アピールをして意欲を見せて。語学のブラッシュアップをするのも有意義。

BOYS
元気が出てきてやる気満々。暗く消極的な話題は避け、ポジティブな話題を振って、明るさや朗らかさをアピールしましょう。

ラッキーデー 11/28 12/2　注意日 11/21　ラッキーカラー オリーブグリーン

牡牛座 4.20▶5.20

全体運
今期は少し肩の力を抜いて。運気は縮小モードへ。不器用な面が表に出てしまい、思わぬ誤解を受けたり、本心や好意を理解されなかったりする暗示があります。「絶対にこうしないと！」といった強い思い込みで失敗するおそれも。うまくやろうとするのではなく、物事に丁寧に当たる姿勢がツキを取り戻す秘訣。旧友との交流にもヒントが。衝動買いと暴飲暴食に気をつけて。

恋愛運
引き続き、出会い運が上昇中♡　おもしろい偶然で感じのいい男性と親しくなれたり、優しそうな人を紹介してもらえたり。ただし相手にはどこか信用できない気配があるかも!?　また意外なタイプの人とも縁が生まれそうです。考えすぎずに状況観察を。恋人とは意見が衝突しがち。言いすぎないようご用心。

仕事運
判断力が低下ぎみ。何事も独断で進めず、関係者や仲間に確認を仰いで。違和感を覚えたら、そのままにしないで必ずチェックすること。過去の記録を見直すと、いい発見がありそうです。

BOYS
内向的な一面が表に出てきて、話しかけにくい雰囲気に。でも本当は人恋しい気分みたい。映画や小説、歴史の話題を振って。

ラッキーデー 11/21 12/1　注意日 11/24　ラッキーカラー ワインレッド

双子座 5.21▶6.21

全体運
少しずつ活気が出てくるでしょう。予想外の展開を迎え、身の回りがバタバタしそうな今期。驚くような事件に遭遇する、意外な人の思わぬ一面に触れる、なんてことが起こりそうです。何があってもあまり大騒ぎせず、人の長所に意識を向けるようにするのが、ハッピーを手にするコツ。変更に伴う連絡などはモレのないようマメに入れて。節約生活＆有酸素運動もGOOD。

恋愛運
ラブ運はまだ地味なトーン。その原因は、理想が高くなっているところにあるようです。男性の欠点や短所ばかりが目について好意を抱きにくくなったり、恋人へのリクエストが過剰になってしまったり。今は恋愛以外のことに興味を抱くのもひとつ。一方で年下の男性とは縁が生まれそう。力まずに話してみて。

仕事運
メンバーやスケジュールに大幅な変更が!?　持ち前の柔軟性を生かしてフレキシブルに対応を。忙しい時ほど連絡を怠らないことが大切です。忘れ物やメールの誤送信にも注意すること。

BOYS
人当たりがよくなる彼。ただしその一方で落ち着きをなくしそうな気配も。細かいことを忘れやすいのでマメなフォローを。

ラッキーデー 11/23 12/3　注意日 11/26　ラッキーカラー 明るいオレンジ

蟹座 6.22▶7.22

全体運
細かい用事が増えて忙しくなりそう。自分の時間が少なくなる上、目立たないポジションが回ってくることもしばしば。ただし、それに伴い実務能力も高まります。上手に予定をやりくりし、計画的に行動することでハッピーを満喫できるはず。グループ活動ではサポート役に立候補を。年下の友人との交流を楽しむのもいいでしょう。金運は好調。食べすぎは避けること。

恋愛運
ハッピーな展開が待っている予感♡　華やかなタイプの人が急接近してきたり、複数の男性にチヤホヤされたり。幸福の種は、にぎやかなシーンに。恋人募集中の人は積極的にイベントやパーティーに出かけて。気になる彼に好意をアピールするのも成功率高めです。カップルは、普段よりリッチなデートへGO！

仕事運
まじめな勤務姿勢がツキのもと。地道にコツコツと仕事に励むことで、周りからの評価や信頼を得られる時です。ルーティンワークを丁寧にこなして。またスキルアップを図るのも建設的。

BOYS
細かいことを気にする傾向が出てくるかも。礼儀正しく接しながらも、小さな頼み事をすると、一気に仲よくなれそうです。

ラッキーデー 11/26 11/30　注意日 11/29　ラッキーカラー イエローグリーン

獅子座 7.23▶8.22

全体運
明るいムードへチェンジ！　存在感が増し、楽しい話題が多くなりそうです。おもしろそうな遊びやイベントへの誘いも舞い込む予感。発想が豊かになる時なので、持ち込まれた話をさらに盛り上げる方法を考え、どんどんアイディアを出しましょう。ただし同性からのねたみは買わないよう。うらやましそうな人は仲間に引き入れてしまうのがベスト。出費はなるべく抑えて。

恋愛運
波乱含みの運気です。一見、盛り上がりそうなのに、障害が生まれたり思わぬ誤解を受けたりと、スムーズな進展は難しい様子。気になる彼へのアプローチは、少し後にしたほうがいいでしょう。12/2以降のグループでの遊びに期待して。恋人には自分の意見を強引に押しつけないこと。深夜のメールも控えめに。

仕事運
クリエイティブなジャンルで実力を発揮できる星回り。この機に、温めていたプランなどをアウトプットしてみては？　遊び心のある発想がラッキーを呼び込みます。交渉事も勝率高め。

BOYS
生来の積極性が出てきます。パーティーに参加したり、お笑いネタで盛り上がったりと、にぎやかなムードで距離を縮めて。

ラッキーデー 11/28 11/29　注意日 12/1　ラッキーカラー ゴールド

乙女座 8.23▶9.22

全体運
乱調運へとシフト。順調だったことにブレーキがかかったり、人との関係がギクシャクしたりする暗示があります。挨拶や説明の省略、報告や連絡の後回しにより、思った以上の波紋を呼んでしまうおそれも。特に失言やカン違いには注意。人の目を見て話し、分かりやすく意思表示するよう意識すること。金銭面は通販での買い物にツキ。健康面は長めの入浴を習慣づけて。

恋愛運
身近な場面に楽しい出来事の気配！　大きな盛り上がりは期待薄のようだけれど、以前から顔見知りだった男性と親しくなったり、男友達のいいところを発見したり……なんてことが起こりそうです。ただし、ハードなジョークはほどほどにすること。恋人とはB級グルメを楽しむデートを工夫するとラブラブに。

仕事運
連絡ミスや伝言モレが原因でトラブル発生!?　何事にも慎重に取り組み、確認を怠らないようにすること。忘れ物や落とし物にも気をつけて。メモを活用すると失敗を防ぐことができます。

BOYS
うまくいかないことが増え、意気消沈しがち。人の優しさに飢えているようなので、おなじみの話題で和ませるなど親切に。

ラッキーデー 11/21 12/1　注意日 12/3　ラッキーカラー オフホワイト

天秤座 9.23▶10.23

華やかに！　人を通じてラッキーな情報や興味
などが持ち込まれる星回りなので、いろいろな
行動意欲もアップするので、その流れに乗って
ょう。急な誘いにもできるだけ応じ、人の集ま
に顔を出すこと。習い事やスクールなどに通う
運は良好。オフにはユニークな健康法に挑戦を。

プ中。人脈が広がるため、男性との縁も少なく
、進展する可能性はいまひとつ。今期は恋愛を
フランクなつき合いを楽しむのが賢明です。一
とはお互いへの信頼を高められる兆し。豪華な
行くなど、ワンランク上のデートを楽しんで。

ムワークが大充実！　仕事をスムーズに進められ
情報をキャッチしたら、独占せずに周りの人と共
との連絡を密に取ると、さらに調子が上向きに。

ため、話しやすさが倍増。旬のネタや珍しい話な
を示しそう。グループでの遊びに誘ってみては？

3 11/30　注意日 12/2　ラッキーカラー ライトブルー

蠍座 10.24▶11.22

を過ごせるあなた。あれこれと新しいものに目を
ひとつのことにじっくりと取り組んだほうが、い
る時です。持ち前の粘り強さが生きる星回りなの
たらやろうと思っていたことに手を着けてみて。
なことを探求するのも名案。金運も好調。自分自
ってOK。健康運は低めなので、休養は十分に。

フルモードに突入！　男性の注目を集めることが
に好意を持つ人が次々に現れそうです。複数の人
アプローチを受ける兆しや、年齢差のある相手と
気になる人には12/1までに好意をアピールして。
めての場所や史跡を訪ねると盛り上がりそう。

で仕事を進められる時。細かい作業もはかどりや
の機にノルマを前倒しして進めておきましょう。
サポート役に回ると、ますます評価がアップ！

スが整い、余裕が出てきている様子。大人っぽい
そうです。観劇やコンサートなどに誘うと◎。

1 11/25　注意日 11/23　ラッキーカラー サーモンピンク

射手座 11.23▶12.21

てきました！　新しいことを始める絶好のチャン
興味のあったことや過去にあきらめたことなど、
をスタートさせて。100%の成功は得られなくて
かの形で収穫があるはず。自分から動くことで幸
でくるでしょう。未知のことや遠出＆旅行にもツ
経済面は不調なので上手に工夫を。体力面は上々。

模様。恋を求めるテンションは高まるものの、状
い星回りです。あいまいな要素が多くて一歩を踏
たり、相手の反応が分かりにくかったり。煮え切
は距離を置いてもいいかも。必要以上に相手を美
。恋人とは水辺のスポットに繰り出すとハッピー。

っているみたい。おもしろいヒラメキにも恵まれ
い切った提案も今なら通りやすいはず。初めての
するのもいいでしょう。直感を信じて積極的に！

奔放な一面が目立ちます。今期の彼の行動を制限
のよう。やりたいようにさせておくのが一番です。

29 12/3　注意日 11/25　ラッキーカラー 明るいレッド

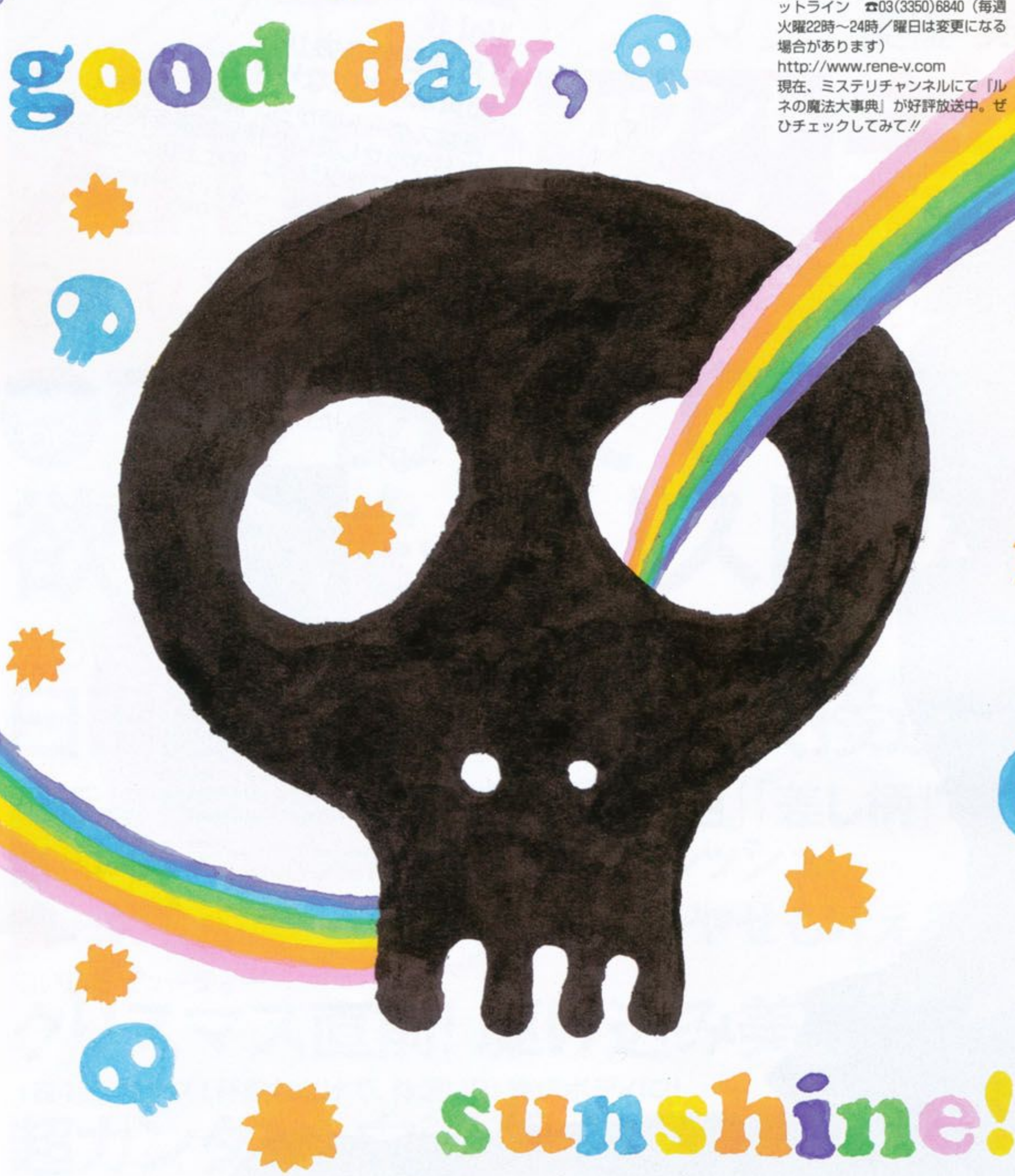
Astrology

ルネ・ヴァン・ダール・ワタナベの西洋占星術

イラスト／大塚いちお

11/20 ▶ 12/4

ルネ・ヴァン・ダール・ワタナベ先生があなたのお悩みにお答えするホットライン ☎03(3350)6840（毎週火曜22時〜24時／曜日は変更になる場合があります）
http://www.rene-v.com
現在、ミステリチャンネルにて「ルネの魔法大事典」が好評放送中。ぜひチェックしてみて！！



お悩みランキング

グチをこぼしやすい星座は？

弱気になるとついグチグチ……。上位のあなたはポジティブ思考に路線変更を！

1位	蟹座	気が弱く心配性なので、知らず知らずネガティブモードに。不安を必要以上に膨らませないこと。
2位	乙女座	自分に対しても他人に対しても批判グセがあるため、不平不満が増えがち。毒舌はなるべく慎んで。
3位	山羊座	文句や苦情を言い出すと止まらない悲観主義者。もっと明るい内容の会話をするよう意識しましょう。
4位	魚座	夢を打ち砕かれたり強引な人に振り回されたりすると泣き言が急増。
5位	天秤座	人の影響を受けやすいほう。話し相手によっては自分もブツブツ。
6位	双子座	グチを聞くのは得意だけれど言うのは苦手。殻に閉じこもる傾向が。
7位	牡牛座	グチグチ言うことの少ない、おっとり派。ただし金欠の際は大騒ぎ。
8位	水瓶座	個人レベルではなく、社会に対して不服ぎみ。でも改善意欲も十分。
9位	射手座	サッパリ気質で常にドーンと構えられる人。グチを言うことはまれ。
10位	蠍座	逆境をバネに強くなるタイプ。内心、仕返しを考えていることも!?
11位	獅子座	プライドが高く、弱音を吐く姿は封印。あまり無理しないように。
12位	牡羊座	負けん気が強くて攻撃的な性格。グチるヒマがあるなら直接対決！

山羊座 12

全体運
先を焦らず、少し待つことが大切。ハッキリしな
で、次にどうしたらいいのか決めにくかったり、
りしそうです。迷ったら、とりあえず保留にして
の経過とともに周りの協力が得られるかもしれま
係においては受け身でいたほうがベター。金運は
販でいい買い物ができる見込み。入浴で体を温め

恋愛運
男友達が増えてにぎやかに！ 気軽に話せる人や
いる人との縁が生まれやすい星回りです。恋愛に
は低めかもしれないけれど、カジュアルな交流を
もしろいハプニングが起こるかも。イメチェンを
的。恋人とは、二人きりより仲間も交えて過ごした

仕事運
ケアレスミスをしてしまいそうな雲行き。慣れた
つ1つ確認しながら、きちんと取り組みましょう
問点が出てきたら、必ず調べて。手抜きや遅刻も

BOYS
なんとなく落ち込みやすい時。損な役割に気落ち
彼の努力や実力を認めていることをアピールする

ラッキーデー 11/20 12/1　注意日 11/28　ラッキーカラー 淡

水瓶座 1

全体運
運気が上昇気流に乗り、気分もスッキリ！ 気か
も解決に向かうでしょう。友人知人に助けられる
う。うれしい申し出は素直に受けて。違和感を覚
まずは心を開いて耳を傾けると、得られるものか
との触れ合いを大切に。生活リズムを改めるのも
運、健康運は低め。堅実に節約して、体力を過信

恋愛運
気が進まない時は、相手と少し距離を置くのもア
不満を抱えやすく、怒りをぶつけたり、衝突した
のある低調運です。今期は二人きりになるより友
うほうが無難かも。男性の知り合いが増える機会
けれど、進展する可能性は低めのよう。次のチャ

仕事運
仲間と協力し合う喜びを味わえます。思いついた
すぐに身近な人に話してみて。仕事のスキルアッ
大賛成。新しい情報へのアンテナも張り巡らせて

BOYS
心が晴れ渡り、社交的な性質が復活！ ユニーク
示しそう。ちょっぴり変わったイベントが接近の

ラッキーデー 12/2　12/3　注意日 12/1　ラッキーカラー チ

魚座 2

全体運
奇策を試すのではなく、正攻法でぶつかることが
気は低調路線。やっかいな問題が発生したり、オ
れたり、理不尽な目に遭ってしまったり……。そ
まず様子を見て。実直＆誠実に、自分に与えられ
する姿勢が運気を回復へと導きます。不機嫌な
は12/1まで良好。勉強などに投資を。健康運上昇の

恋愛運
うれしいトピックがいっぱい♡ 理想的な男性
り、気になる人と接近する機会に恵まれたり。た
らストップがかかりやすく、スムーズな進展は難
を焦らず、長期的なイメージを描いてみて。ラッキ
や旅行先に。カップルは遠出をすると素敵な時間

仕事運
プレッシャーを感じる業務を任される見込み。と
な仕事になりそうなので気合いを入れて臨むべき
は、いつか宝物になるはずです。年長者の助言を

BOYS
今期の彼は、頑固＆いじけモード。甘やかすより
がよさそう。彼の仕事に役立ちそうな話題を提供

ラッキーデー 11/21 11/30　注意日 12/2　ラッキーカラー フ

みっこがおしゃれ映画のヒロインに変身

Mikkolle

みっコレ!

Vol.8

『月曜日のユカ』の加賀まりこになりきり!

連載スタート時から、挑戦したい！と打ち合わせしていた作品が満を持して登場。「おしゃれセクシー」な仕上がりに注目！

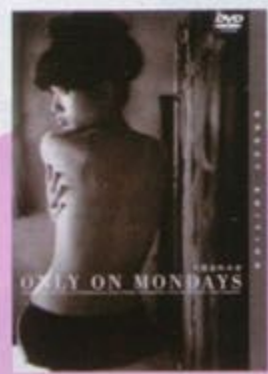
撮影／柴田文子（エトレンヌ） ヘア＆メイク／中村未幸（ロライマ）
モデル／矢野未希子 スタイリスト／立石和代

思い切ってトライした、「背中見せ」に大満足！

この連載が決まってから、ずっとやりたかった作品。セクシーだけど下品じゃなくて、女の子が見て可愛い！って思える加賀まりこさんの魅力に近づきたいって考えながら、頑張りました。撮影の時は男子の立ち入り禁止。女子だけで進めてたら異様にテンションが高くなっちゃって(笑)、オフショットも可愛いのがたくさん撮れました。全部見せられなくて残念！



なりきったのはこのヒロイン！



DVD発売中。￥3990（税込み）
発売・販売：日活株式会社

『月曜日のユカ』

1964年公開。当時21歳だった加賀まりこ主演で、元祖「小悪魔」とも言うべき美少女ユカの、奔放な恋愛を描いたモノクロ映画。妖精のように激かわな加賀さんのファッションやヘアスタイルは、今見てもおしゃれ＆刺激的♡



ショートパンツ￥3500・靴￥7600／Chille anap渋谷スペイン坂店 ピアス￥11550／エレゴット（クレジュクレ）

non-no

24号
5日と20日は
ノンノの日

次号は
12月5日
発売です
集英社
内容は変更になること
http://non-no.shuei

Cover 嵐

ノンノモデルズの

田中美保・セシル・みっこ
美優・美有・森きみ



Xmas カウントダウン 着回し7da

6人の"恋とおしゃれ本音ガールズトーク"つ

通販OK!
ワケあって'09最終 欲しいものリスト174

どうしてそんなにお洒落なの!?
臼田あさ美スタイルに大接近!

着こなし研究 手持ちワンピ・段階別 ドレスアップ大作戦

配色レッスン 「差し色」「差し柄」で リフレッシュ!

読モのスキニーが、おしゃれも着やせも叶える!

追い込みビューティー
クリスマス直前! 駆け込み美人テク

1日4回、コップ1杯飲むだけで、体温UP! 燃焼ボディに!!
超カンタン! 白湯ダイエット

別冊付録1 これ一冊で「ナチュラルなのに華やかな顔&ヘア」が完成!
1年で一番可愛い私になる! 別冊A4判 36ページ
華メイク&華ヘア バイブル

メイク編 ●中野明海・千吉良恵子・菊地美香子のナチュ華メイク●「下まぶた攻略法」
●一重さん・奥二重さんのための華アイメイク

ヘア編 ●Web連動・コマ送りプロセスつき 今年は「シンプルアレンジ+華アクセ」

華やかヘアのプロセスを動画でチェック! アクセスは http://www.s-woman.net/non-no/

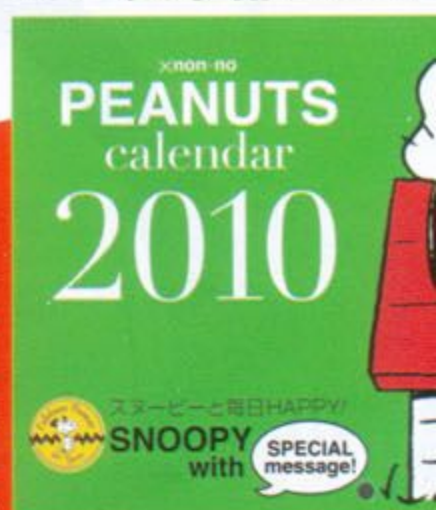
大HIT企画拡大版
男子・先輩・同性・彼ママに大
これが年末年始
着こなしボーダーラ

表紙初登場!
'09年いちばん活躍したのは
嵐スペシャルト

腕時計で手元をイメチ

大切な人にあげたい♥プレゼント

年末こそ彼を呼べる"うっとり部屋"に
男子目線チェックお部屋ルポ
僕たちは見た! あぁ、がっかり
収納王子・掃除王子・洗濯王子・風水王子、4大王
うっとり♥きちんと女子部屋は、こ



別冊付録2
祝60周年!
スヌーピーと 毎日HAPPY PEANUTSカレンダ

MIHO LOVES…「休日ファッション」

田中美保のおしゃれ連載 vol.11

「お休みは寝ていたいタイプだけど、最近は雑貨屋さん巡りにハマり中。ガンガン歩けるリュックが気になる！」というわけで、本日はアートなショップからお届け♪

撮影／MITSUO　ヘア＆メイク／渡辺真由美（GON.）　モデル／田中美保　スタイリスト／立石和代　撮影協力／東京都現代美術館 ナディッフ コンテンポラリィ















"お散歩リュックで美術館をぐるぐる、展示を見たら、ショップをぐるぐる。"

「雑貨って昔は"欲しい！"と思った瞬間に買ってたけど(笑)、最近やっとじっくり選ぶ楽しさに目覚めたの。美術館の中のショップは、写真集とかポストカードとか全部センスよくて迷う！　う〜ん、誰に送ろうかなぁ。美保は見かけによらず（？）手紙派。メールですんじゃう時代に、あえて手紙を書くって素敵じゃない？　美術館って誰と行っても、たいてい自分だけ早く見終わっちゃうんだけど、こういうお店でぶらっと待ってるのも、結構スキなんだ♪」

黒コーデに効かせ色のラメリュックは、両手フリーでショップ巡りにも最適♥　そして撮影後、衣装お買い取り。服は昔も今も即決派！　ニット¥14490／デュアル スレッド 有楽町マルイ店　Tシャツ¥6825／シップス ジェット ブルー 原宿店　ボーダータンク¥1575／ヘザー　リュック¥11550／アナザーエディション原宿本店　チャーム¥840・メガネ¥4095／ローリーズファーム　ブーツ¥13440／ジーナシス　トレンカ¥1680／Tabio（靴下屋）



今日おうかがいした東京都現代美術館では、企画展『ラグジュアリー:ファッションの欲望』を2010年1月17日まで開催中。17世紀から現代までの贅沢なファッションを楽しんで！　㊋東京都現代美術館　☎03(5245)4111(代表)　mot-art-museum.jp

ノンノ・アンテナ
non-no Antenna



誰よりも早く知りたい、新作&ニューオープンの情報。
ノンノのアンテナですばやくキャッチした選りすぐりを発信します！



PAGEBOYでアウター充実の「Winter Fair」開催。

PAGEBOYで11/20から、「Winter Fair」を開催。ダウンジャケットやミリタリーコートなどのアウターが大充実。¥9,000（税込）以上お買い上げの方に先着でオリジナルタンブラー&ランチトートバッグSETをプレゼント（数量限定）。※一部実施しない店舗がございます。 問アリシア ☎03（3404）0643



ディオールから注目の美容液リップスティック登場。

ディオールから、美容液リップスティック「ルージュ ディオール セラム ドゥ ルージュ」が登場。口唇を健康に、美しく変えていくスキンケア発想。10倍の美容液成分にカラーを織り込んだ、新世代のリップスティック。SPF20 全6色 各¥4,725 問パルファン・クリスチャン・ディオール ☎03（3239）0618



ウィラード・ウォーター 20周年記念キャンペーン。

ウィラード・ウォーターが発売20周年。これを記念して12/24まで、WEB限定で「20,000人のお肌レスキューキャンペーン」を実施中。ウィラード・ウォーター20周年記念ボトル（70ml 非売品）を先着20,000名様にプレゼント。「ウィラードレスキュー」で検索。 問ウィラード・ウォーター ㊝0120-044-066

Tabio「サンタ・ソックス」プレゼントキャンペーン実施

「靴下屋」などを展開するタビオでは12
まで、大きな靴下の中に24足の靴下を
た「サンタ・ソックス」プレゼントキャンペ
を開催中。WEB／携帯サイトの応募フォ
から必要事項を記入し応募すると、抽選
国47都道府県から各1名様に当たる。
ビオ（株）【www.tabio.com】（PC・Mo



クリスマスにもぴったり。チュチュアンナの新アイテム。

チュチュアンナから、「かくれんぼハートブラ&ショーツセット」（全3色 各¥2,415）と「かくれんぼハートキャミソール」（全3色 各¥1,995）が発売中。無地のフワフワ生地にハート柄が浮き出て見える、とってもスウィートなデザイン。 問チュチュアンナ ☎03（5775）5077【www.tutuanna.co.jp】



UNIQLOから今年もプレミアムダウンコレクション。

ユニクロから、毎年人気のプレミアムダウンコレクションが今年も登場。フードとファーが取り外せて3つの表情が楽しめ、女性らしくすっきりとしたシルエットでスタイリッシュな印象の「プレミアムダウンジャケット」（写真 ¥7,990）ほか。 問UNIQLO ㊝0120-090-296【store.uniqlo.com】



ヴァン クリーフ&アーペル 貴重な大規模展覧会開催中。

六本木ヒルズ森タワー・森アーツセンターギャラリーにて2010/1/17まで、ヴァン クリーフ&アーペル「ザ スピリット オブ ビューティー展 ～時空を超える美の真髄」を開催中。300点近いジュエリーや時計が展示されている。一般¥1,200、会期中無休。 問ハローダイヤル ☎03（5777）8600



ヘザー×アユセコズエさん X' mas Present企画に

ヘザー×アユセコズエさんの「X'
Present企画」が12/1～スタート。EC
プ限定のコラボアイテム販売や、ショップ
アユセさんのメッセージ入りクリスマス限
グプレゼント（数量限定）など。詳しくはヘ
のホームページへ。問ポイント カスタマー
ビス ☎0120-601-162【www.heathe



「LISMO!で恋するキャンペーン」実施中。

auでは2010/1/6まで、オンガク、エイゾウ、ホンが楽しめる「LISMO!で恋するキャンペーン」を実施中。オリジナルドラマ「恋ばな～スイカと絆創膏～」の配信のほか、うれしいプレゼントも。ケータイ・PCからリスモと検索。 問au お客様センター 0077-7-111【http://www.au.kddi.com/】



アナ スイ コスメティックス Crystal Angel。

アナ スイから、2009 CHRISTMAS COLLECTION「Crystal Angel」が発売中。雪のようなクリスタルカラーで、魔法の時間へ。12/3には「ハンドミラー アイカラー パレット」と「ハンドミラー リップカラー パレット」（各1種 ¥5,565 限定品）が登場。 問アナ スイ コスメティックス ㊝0120-735-559



マリークヮント「2009 WINTER CAMPAIGN」開催。

11/25～12/31、期間中1回の買い物に限り、化粧品を¥18,900以上お買い上げのメンバーズの方に、「Marry's Fluffy Warmer」とオリジナルダイヤリーをプレゼント（お1人様1セット／数量限定）。※デザインは実物と若干異なる場合がございます。 問マリークヮント コスメチックス ジャパン ㊝0120-53-9810



メイベリン ニューヨーク 人気口紅から新アイテム登

メイベリン ニューヨーク「ウォーター シ
ニー ボリューミー」から、「コラーゲン コ
ション」が登場。ほんのり淡いピンク色の
プ ベース（¥1,470）と、ナチュラルな新
4色 各¥1,470）。ヌーディながらも上品な
問メイベリン ニューヨーク お客様
☎03（6911）8585



商品合計￥5,250以上で送料無料・品揃え1,000点以上！
目指すは
脱いでもウットリ♥
自惚BODY!
Loves Collections
秋〜冬、厚着でごまかすなんてありえないっ！
飲むだけ！塗るだけ！寝てるだけ！
裏ネタ満載
Beauty Live☆
KIN
イチ押しエピキュアシリーズ★
脚・腕・ワキ……デリケートゾーンまで！？
全身ムダ毛のお悩みは「エピキュア」シリーズにおまかせ☆
全身ムダ毛が瞬間ゴッソリ☆
今あるムダ毛を超スピード除毛！
エピキュア
今すぐにもツルツルにしたい！
急ぎなら絶対コレ☆ひと吹きシュッ！で、太く濃いムダ毛はもちろん、毛抜きでもとれない「埋没毛」やカミソリでは処理しきれない「うぶ毛」もツルンッ♪
※￥9,800 → ラヴコレ価格
￥2,079（税込）
Epi Cure
生涯ムダ毛決別宣言！
お風呂のついでに☆
リムーバーが使えない部分にも…♥
エピキュアフェアリー
とにかく簡単！ふわもこ泡で洗うだけで、頑固なムダ毛もみるみる薄く！？デリケートゾーンにも使えちゃう☆1分泡パックで臭い・黒ズミの気になる部分もカンペキ♪
EPICURE Fairy
使用前
使用後
※￥15,600→ラヴコレ価格
￥2,079（税込）
永久脱毛級ローション☆洗い流さないから
ラクチン♪純白ツルスベ肌を体感
エピキュアシャイン
普段からケアしたい、肌ダメージが心配というアナタはコレ！処理後やお風呂上りにパシャパシャと塗りこめば、抑毛効果で毛が生えてこない！？続ければ続けるほどポツポツ毛穴もキュッと引き締め、手触りスベスベの極上シルク肌に♪
※￥6,800 → ラヴコレ価格
￥2,079（税込）
EPICURE SHINE Love Skin Lotion
Step1
Step2
Step3
EYES
一重が・・・2週間で感動二重！？
ァンアイズ
整形手術を本気で考える一重サンの目を対象に開発！上下マブタの筋肉を育成し別人級☆パッチリデカ目に！
→ ラヴコレ価格
129（税込）
も女優も溺愛♥どんなまつ毛も太く☆濃く！！
ジュエリーラッシュ
毎日のマスカラやビューラーで傷みがちなまつ毛がみるみる修復♪短いまつ毛も伸びまくる！？一ル級♥超ロングな！
※￥5,800 → ラヴコレ価格
￥3,129（税込）
JEWELLERY LASH
BUST
ブラのホックが弾け飛ぶ！？極濃成分追加でパワーUP☆
グラビアンヌプラチナムHI
早くて2週間！ずっと悩んでいたペチャパイがプラチナムに輝く爆乳cupに急成長！？前作から更にバスト成分を増量↑寝てる間も膨らみ続けちゃう♥
※￥16,800 → ラヴコレ価格
￥3,129（税込）
Graviannue Platinum HI
Aカップを卒業！！
本気の人限定のこだわり処方デスッ☆
プエラリアG
1週間でブラがキツく、1ヵ月で見違えちゃう♪と元Aカップモニターが大絶賛！余分な成分を一切排除した、高品質のプエラリアを100%配合。
※￥19,800 → ラヴコレ価格
￥3,129（税込）
美味し〜いパインジュースで
爆乳＆クビレ同時進行♪
オーパイン
たった1杯のパインジュースに最高級プエラリア1000mgをギュギュッと凝縮☆飲むダケで寝ている間にウエストの脂肪がバストに大移動！？1週間2カップUPも夢じゃないカモ☆
※￥9,800 → ラヴコレ価格
￥2,079（税込）
Oh! PINE
冬季限定フェロモンIN♥爆乳スピード2倍速！？
ワンダーボム ビークリーム テンプテーション
今や芸能人のほとんどが1度は手にしているという、超人気バストクリームが爆乳エキス2倍！モテモテ香りIN！さらに内容量も1.5倍になって登場♪在庫限りのプレミアVer.だからお見逃しなく！
￥3,990（税込）
注文は簡単！下記QRコードからアクセス！
品揃え常時1000点以上！！
最新アイテムも続々入荷中！
docomo・au・ソフトバンク・ウィルコム　4キャリア対応
QRが読み込めない方はこちらからアクセス！
http://ravi.jp/e/
株式会社ラヴィサンリュウール　大阪市中央区瓦町1-7-15-1203
☎でお申し込みの方はこちら！
ご注文受付ダイヤル（月〜土 10時〜19時）
☎06-6777-6789
お問合せメールアドレス info@ravi.jp
FAX 06-6777-6776（24時間受付）
キレイになりたいけど、どーしても続かないっ！お金をかけたくないってコには超〜おすすめ！！とにかく痩せる！胸がおっきくなる！お肌がきれいになる〜♡♡とウワサのビューティーアイテムばかりをたくさんあつめてみました！
※特別価格の有効期限は2月末まで
イメージモデル 百合香chan

1滴で夢中☆12時間愛されパワー持続！！
理性吹ッ飛ぶ♪禁断フェロモン

イリスデスティニーハート

使った98.2%の人がモテすぎて浮気しちゃった！？危険なほど異性を誘惑する、超高濃度フェロモンを限界配合☆友達・元カレ・上司・先生・・・頭ではイケナイと知ってても、戸惑うほどにモテまくる！？アナタも彼も官能的な甘い香りの虜・・・

¥3,990（税込）

結婚に関してまったく興味ナシって感じだった彼ですが、なにがあったのか態度が変わってきて「そろそろ俺達も…」なんて言い始めて、来年式を挙げます♪★A・S 28歳



泡に触れた手までガリガリに！？
セッケン変えて顔ヤセも☆

ランヴィ洗顔クリーム

顔を洗うたびに、汚れと一緒に顔周りの脂肪まで落ちちゃう！？鏡をみてビックリ、予想を超えた小顔マジックにモニター全員がヤミツキ状態♥洗ってる指まで白く細くスベスベ☆

※¥7,800 → ラヴコレ価格 ¥3,129（税込）

1週間で二重アゴ解消しました！出産後別人の丸々した顔が、すぐに20代前半のスッキリフェイスになっちゃいました。洗顔料を変えるだけなのですごく楽です♪★S・Y 28歳



夜にカプセル・朝に原液の2段階☆
モニター感激！！巨乳続出♥

GHI-90

モニターの全員がまるでグラドル気分♪急激過ぎる別人級サイズに、思わず鏡の前でポーズしちゃう人が続出！寝る前にカプセル、朝起きたら原液を飲んで、目指せG・H・I!?同時にアンダーもキュッと引き締め☆

※¥12,000 → ラヴコレ価格 ¥3,129（税込）

まさかバスとサプリでこんなに感動されられるなんて思ってもいませんでした・・・。初めて自分の胸の谷間を見た時の感動はもう忘れられません！！ ★S・K 22歳



SKIN

有名雑誌人気モデル総勢100人が開発♪

ナイトプリンセスEGFウォーター

美肌に命をかける☆人気モデル達が全員満点評価◎弾力・保湿・美白・透明感など、超こだわり成分満載！ニキビ痕、赤ら顔、開き毛穴、黒ズミ・・・全「肌トラブル」がみるみる！？☆

※¥10,000 → ラヴコレ価格 ¥2,079（税込）

重度ニキビも、凸凹・ニキビ痕も！？
赤い雫がアナタを救う・・・☆

ブライダルレッドドロップ

寝る前に塗るだけ☆ニキビの芯が蒸発して消滅！！10年間ずっと皮膚科通いの重度ニキビ患者が、たったの5日で見違えるほどツルツルの陶器肌に生まれ変わった！？100%天然植物由来、しかも厚生労働省認可の最強コスメ誕生♪

※¥21,800 → ラヴコレ価格 ¥4,179（税込）

翌朝シミが消えちゃう？！
厚労省認可！クリニック処方♪

レイリアナイトリペア

薄いシミが・・・朝起きたら消えちゃう！？驚愕のモニター写真に問い合わせ殺到！黒点をアカにしてポロポロはがし、やがてシミやホクロ・日焼けした肌までなかったコトに☆

※¥12,000 → ラヴコレ価格 ¥3,990（税込）

顔のウブ毛が超スッキリ☆透明感UP↑

パイナップル豆乳プルピカ産毛パック

顔に塗ってしばらく放置。パックが乾いたらそっとはがすダケ！顔のうぶ毛がカンタンに抜けまくる快感にクチコミが続出中☆毛穴汚れ吸着でファンデのノリも抜群♪ずっと触れてたい♥ツルツルむき卵肌に。

¥2,079（税込）

DIET

超人気モデルがこぞって愛用ッ！！

アリーベリー

すでに社会現象寸前！トップモデルのみに使用が許されていた、噂のガリ痩せジェルが一般流出☆塗れば脂肪がエグれる！？くびれ？脚？細腰♥ベリーの甘い香りが人気♪

※¥12,980 → ラヴコレ価格 ¥2,079（税込）

前作からパワーUP☆
お腹の底からキレイ痩せ♥

スリムビューティープラチナ

age嬢が、モデルが！寝てる間に続々と30kg台突入☆寝る前にこのお茶を飲めばOK。早くて翌朝から溜めこんだ脂肪・ウ〇チ・毒素がドドドーッ！美肌・デカ胸も同時

¥3,129（税込）

クチコミ爆発！！
短期集中☆骨盤矯正激ヤセスパッツ入荷

K.K.S

太脚・太腹・デカ尻の原因は「骨盤の歪み」だった！！脚を組む・お腹が出ている・靴の減りが左右で違う・・・当てはまったら今スグ履いて！数日後には服がブカブカ！？

※¥9,800 → ラヴコレ価格 ¥3,129（税込）

ガイコツ級・・・ゴン太足も超ほっそり

プロメディック

アメリカの強力サプリがついに日本版になって登場☆プロ専用処方を取り入れた配合で、全身の脂肪燃焼のサイクルを刺激！！あまりのパワーに途中棄権者も・・・

※¥18,000 → ラヴコレ価格 ¥3,129（税込）

耳たぶの肉まで分解！?
寝てる間に脂肪撃退☆

セクタローテ

※¥19,800 → ラヴコレ価格 ¥2,079（税込）

元特殊肥満治療サプリが遂に解禁！人間を最も効率よく確実に痩せさせるという、睡眠型排脂法を採用☆茶色く濁った尿がドバドバ！1週間で別人級になったモニターも・・・

LOVE ITEM

髪の1本1本に、愛されフェロモン♥
1吹きでモテモテ小悪魔オーラ♪

スキャンダラスローズリッチヘアミスト

歩くだけでメロメロ&抱きつけば骨抜き！？世界3大フェロモンをミストに濃縮！！もちろんダメージ髪も優しく保護してキューティクル復活！ナデナデされチャウ♪極上サラサラヘアに・・・

¥2,940（税込）

爆裂大HIT！
女の子専用デリケートソープ

東京ラブソープ

におい、黒ずみ、言えない悩みも・・・この石鹸におまかせ♪リピーター続出☆喜びの声も殺到中！

※¥2,960 → ラヴコレ価格 ¥1,554（税込）

モテ体感率100%！どんな男も惚れさせる♪幻のブラックフェロモン

デンジャラスラブ・ブラックローズ

香水ランキング独占☆150人に告られた女、中川紗耶加chが愛用！限定プレミアムバージョンのため、濃度300倍ヒトフェロモン配合！この香水の1滴が・・・フェロモン香水1本分♪狙った男♂を確実に誘惑☆

※¥12,000 → ラヴコレ価格 ¥3,129（税込）

安くたってスゴいんで

★財布に嬉しい1000

極秘入手☆
一般解禁の可能性ほぼゼロ！！
最初で最後のチャンスです。

ツインケミカル

うきわのようなお腹の肉が・・・ゴッソリ♥体型まるで別人級！？肥満施設で研究されていた極秘サプリのサンプルを入手！最高で-20kgも夢じゃナイ！？モニター期間終了後は手に入れる手段がありません！！試すなら今！

¥1,050（税込）

昼間飲用厳禁！
睡眠時専用タブレット

スリープパニックSOS

朝起きたら-2.5kg！？高級サロン専用の秘レシピ成分をついに実現！睡眠の質を上げ、痩せホルモン大量分泌♪寝坊してガリガリに注意☆

¥8,400 → ラヴコレ価格 ¥1,050（税込）

元祖プエラリア100%サプリ☆
緊急お試しモニター募集！

プエラリアミリフィカ100

飲めば飲むだけ谷間クッキリ！巨乳が育つ♪元祖プエラリア100%の実力派サプリが期間限定モニター価格で試せるチャンスだよ！早いもの勝ち♪2週間試してぜひ実感してみて！

※¥4,680 → ラヴコレ価格 ¥1,029（税込）

下半身が毎日-1cm減！?
オシャレレギンスで脚ホッソリ♪

ラブリーシェイプ10分丈ゲルマレギンス

雑誌モデルが多数愛用！ゲルマパワーで脂肪メラメラ&絶妙な圧力がムクミ・セルライトにもアタック！太もも・ウエスト・ヒップと脚全日細くなっちゃう!?

※¥5,980 → ラヴコレ価格 ¥1,039（税込）

イトOPEN3周年記念 全員プレゼント♪

「p@ravi.jp」に空メールを送ってね♪当サイトから返信メールが届くよ！返信メールに必要事項を記入して簡単★応募完了！
p@ravi.jpのドメイン解除を忘れずに！

右のQRコードから簡単に空メールが送れるよ！

1名×10万円 年末年始は、欲しいもの、やりたいことがイッパイ！！やっぱり現金が1番！！

1名×Wii & Wiiフィットプラス 楽しみながら、健康管理。ダイエットも出来チャウ♪

1名×デジカメ ルミックス DMC-FX60 某電気量販店では女の子に一番人気！最新作デジカメ。

3名×Kitsonバッグ 人気絶頂新作バッグ

5名×ファッショントータルコーデ（トップス&デニム&コートなど） LAセレブ顔負け！？トレンドスタイルトータルコーデ

50名×ラブコレBeautyスペシャル体験SET ダイエット、バストアップ、コスメなど、人気アイテムばかりをギュギュッと詰め込みました。



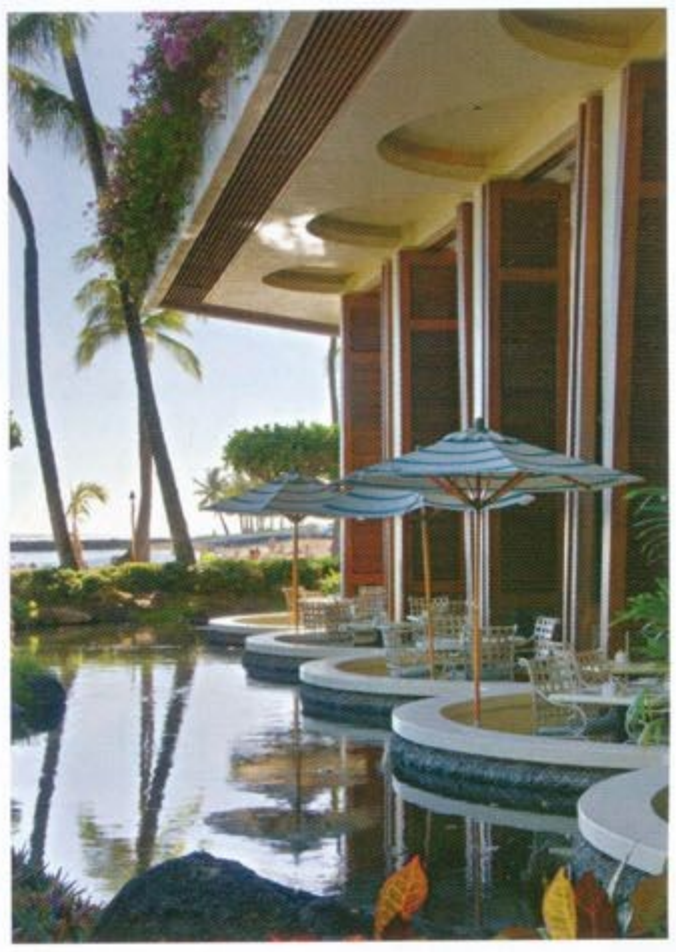
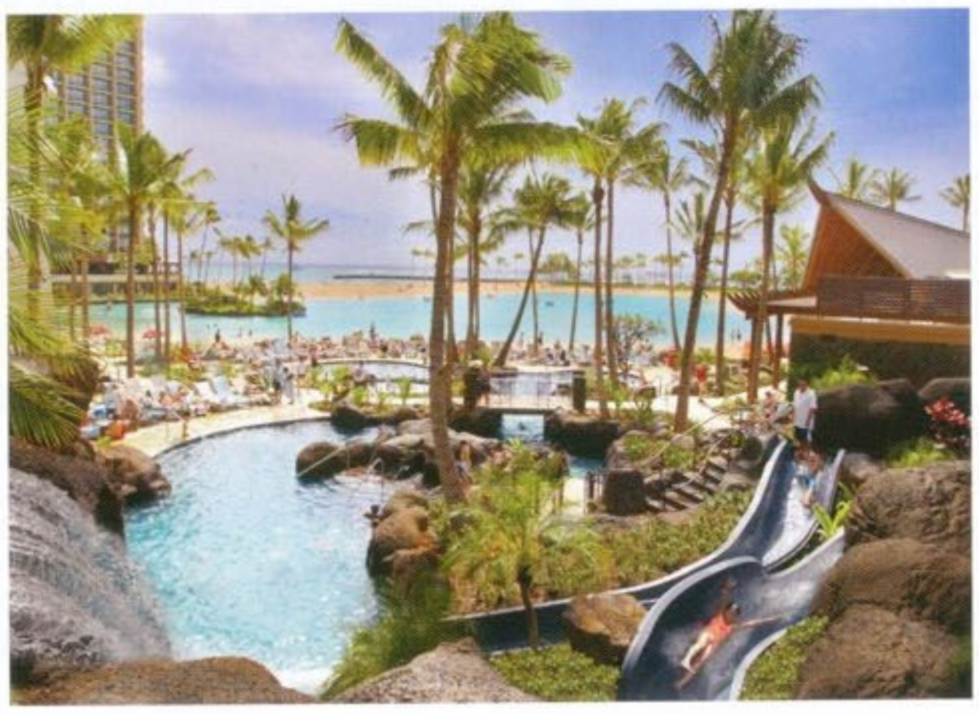
★全員プレゼン

2010年1月末日まで
お買物時なら何度でも使用

特別割引クーポン券
全員にプレゼント

★クーポンの種類は、1000円、50
100円の3種類。
★クーポンナンバーは応募手続き
面にて表示されます。お楽しみに
★お買物手続きの際に、備考欄に
ーポンナンバーをご入力く




大切な人と、特別な一日を。

ワイキキ中心街の喧噪から少し離れた静かな場所にある、

ヒルトン・ハワイアン・ビレッジ・ビーチリゾート＆スパ。

オアフ島最大級となる9万m²もの敷地内は、豊かな緑や美しいラグーンなどの大自然に囲まれ、

レインボータワーを中心とした6つの宿泊施設のほかに、レストランや90以上ものショップが備わっています。

やわらかな陽射しを受けて目覚める瞬間から、

心地良い潮風に吹かれ、眠りにつくひとときまで、ホテルから一歩も出ることなく、

充実のハワイステイを味わうことができるでしょう。

Hilton
Hawaiian Village
Beach Resort & Spa

ヒルトン・ハワイアン・ビレッジ　ご予約・お問い合わせ先　Tel:03-6863-7700

http://www.hiltonhawaiianvillage.jp


この空は、日本とつながっているのかな？
この海は、日本とつながっているのかな？



定価550円 本体524円
雑誌 29401－12/5
4910294011292
00524